

S' CHEF SAC

R.D.R. Nº 01882 - 2007 DRELM





COMIDA CRIOLLA





NUESTROS CURSOS

FUENTE DE SODA

Aprende a preparar los productos más comerciales y de mayor ventas en una Fuente de Soda (Empanadas, Pizzas, Pollo Broaster, Pasteles, Queques, Tortas y muchos postres más) además recibe información y asesoría de proveedores, marketing, costos y presupuestos, para este lucrativo negocio.

SÁNDWICHES Y JUGOS COMERCIALES

Sándwiches Fríos y Calientes, Triples, Hamburguesas (Clásica, Chese Burger, Royal etc.) Jamón del País, Butifarras, Asado, Pavo, Lechón, sándwiches de Lomo Saltado, de Ají de Gallina, pollo BBQº, Vegetariano y muchas variedades de sándwiches más, además la preparación de Jugos, Batidos, Extractos, más de 100 combinaciones con orientación para que su consumo influya sobre su salud.

HELADOS, RASPADILLAS Y CREMOLADAS

Sin necesidad de maquinarias costosas aprende a preparar **Helados** cremosos de pura fruta, de chocolate, de licor otras combinaciones, además los técnicas para preparar las **Cremoladas** escarchadas todo de fruta natural y los jarabes de pura fruta para las **Raspadillas** sin colorantes ni químicos finalmente recibe información de proveedores de maquinaria (raspadilleras, cremoladeras, refresqueras etc.) así como de insumos para este refrescante y lucrativo negocio.

PESCADOS Y MARISCOS

Aprende las técnicas de corte, fileteo, procesos de los mariscos y pescados, conservación y congelamiento, preparación de los platos más comerciales de las cebicherías su emplatado y determinación de costos, marketing y técnicas de atención al cliente para este negocio.

COMIDA CHINA

Descubre los secretos y técnicas de esta milenaria cocina oriental aprende el uso del wok, de la vaporera, los cortes de las verduras y carnes para preparar los más exquisitos platos de las mejores chifas así como el emplatado, costos y presupuestos.

COMIDA CRIOLLA EN OLLA DE BARRO

Aprende a curar las ollas de barro, a preparar tu **mise en place** para lograr los mejores resultados cocinado nuestros emblemáticos platos de nuestra gastronomía criolla y su presentación en las ollas de barro, decoradas, costos y presupuestos.

……………………….Y MUCHOS OTROS CURSOS MAS

RECETARIOS PUBLICADOS



Más de 120 recetas (probadas y estandarizadas) de los productos más comerciales y de mayor venta en las Fuentes de Soda, costos, consejos y recomendaciones para llevar este negocio con éxito



Teoría, técnicas, procesos, de la pastelería y panadería con más de 100 recetas de los productos más tradicionales de la panadería y pastelería nacional e internacional



Más de 150 recetas de bocaditos, platos de fondo, guarniciones y cocteles para elaborar buffets de aniversarios, bodas, quinceaños, fiestas infantiles. Consejos para lograr el éxito en esta lucrativa actividad.



Más de 100 recetas de los diferentes platos en base a los productos hidrobiológicos, cortes, procesos, rendimientos de los pescados y mariscos.



Técnicas para elaborar pastas diversas en forma artesanal, recetas de los platos más emblemáticos de la cocina italiana.

COSTO: Lima y Provincias S/30 no incluyen gastos de transporte

COSTO VERSION e-book: S/20 la entrega es al instante a su correo

Títulos en elaboración prontos a salir a venta:

- Comida China
- Comida Tailandesa
- Parrilladas y Fogones
- Todo con Pollo
- Libro de Navidad



PROGRAMA DEL CURSO TALLER FUENTE DE SODA

1ra SESIÓN	2da SESIÓN
• Queque Húmedo de Chocolate • Queque Ingles • Queque Marmoleado • Queque Volteado de Piña Técnicas de pastelería, T. de cocción, batidos – Horneado, T. de elaboración - tiempos	• Elaboración del Jamón del País • Butifarras • Chicharrones • Sándwich de Chicharrón • Salsa Criolla • Lechón • Pan con Lechón
3ra SESIÓN	**4ta SESIÓN**
• Pastel de Acelga • Pye de Limón • Pye de Manzana • Pastel de Jamón y Queso Técnicas de la pasta quebrada, Elaboración de rellenos, Técnicas de cocción – sartén, Horno temperatura, técnicas de cocción, presentación	• Pastel de Choclo • Tamalitos Verdes • Tamales • Humitas saladas • Humitas dulces Técnicas de pastelería, procesos, cocción Preparación de la de tamales y humitas
5ta SESIÓN	**6ta SESIÓN**
• Crema Volteada • Leche Asada • Chifon de Naranja/Bizcochuelo • Torta Helada • Milkshake	• Hamburguesas : Hamburguesas Clásica Royal y Cheese Burger • Triples Triple de Pollo, Palta y Jamón Triple de Alcachofa, Espinaca y Queso Fresco Triple de Tomate, Huevo y Palta • Limonada Frozzen
7ma SESIÓN	**8va SESIÓN**
• Pizzas (Pizza Americana-Pizza Hawaiana) • Empanadas (de carne y de pollo) • Jugos Especiales Técnicas de panadería, Elaboración de la masa del pan, T. de cocción, presentación	• Preparación del Asado • Sándwich de Asado • Causa Tricolor • Ocopa Arequipeña • Papa a la Huancaína •

Modalidad : Taller (100% practico)
Horarios : Martes y Jueves de 4 PM a 8 PM
Inversión : Matricula S/40 (incluye mandil, Gorro, secador y Libro)
Mensualidad: S/300 (**todo incluido**)
Duración : 1 mes

PROGRAMA DEL CURSO TALLER DE PESCADOS Y MARISCOS	
1ra Sesión	**2da Sesión**
• Ceviche de Pescado • Leche de Tigre • Ceviche Mixto • Ceviche de Conchas Negras • Leche de Pantera • Ceviche de Pulpo Técnicas de Corte, Salsa base para cebiches. Manipulación, Procesos, Conservación de Pescados y Mariscos, Presentación de platos complementando con camote glaseado	• Tiradito de Pescado a la Crema del Ají Amarillo • Tiradito de Pescado a la Crema de Rocoto • Tiradito de Pescado Verde • Tiradito de Pescado Oriental • Tiradito de la Mostaza Técnicas de Corte, Tipos de fondo de pescado Técnicas Manipulación, Procesos, Cortes Conservación Presentación de platos complementando con Choclo aromatizado
3ra Sesión	**4ta Sesión**
• Jalea Mixta • Chicharrón de Pescado • Chicharrón de Calamar • Conchitas a la Parmesana • Salsas –Tártara-Mayonesa Picante Técnicas de Manipulación, Procesos, Cortes y conservación Presentación de platos complementando con Yuyo Frito y Yuquitas Arrebozadas	• Arroz con Mariscos • Arroz Chaufa de Mariscos • Arroz Al Fruto de Mar y Tierra • TacuTacu de Mariscos Técnicas de Manipulación, Procesos, Cortes y Conservación Preparación de la Salsa Madre de Crustáceos Presentación de Platos
5ta Sesión	**6ta Sesión**
• Chupe de Camarones • Parihuela • Sudado de Tramboyo • Aguadito de Mariscos Técnicas de Manipulación, Procesos, Cortes y Conservación Presentación de Platos	• Espaguetis al fruto del Mar • Chita al Vapor • Pescado al Papillote • Pescado a lo Macho Técnicas de Manipulación, Procesos, Cortes y Conservación Presentación de Platos
7ma Sesión	**8va Sesión**
• Choritos a la Chalaca • Cocktail de Camarones • Pulpo al Olivo • Brochetas de Pescado con Chimi Churri Técnicas de Manipulación, Procesos, Cortes y Conservación Presentación de Platos	• Paella Marina • Filete de Pescado a la Pimienta con Pasta fresca • Chita 3 Sabores al Horno • Ravioles de Camarones con Ricotta y Espinaca en Salsa de Nueces Técnicas de Manipulación, Procesos, Cortes y Conservación Presentación de Platos

Modalidad : Taller (100% practico)
Inversión : Matricula S/40 (incluye mandil, Gorro, secador y Libro)
Mensualidad: S/300 (**incluido todo**)
Duración : 1 mes

Otros talleres de capacitación

TALLER DE BUFFET COMERCIAL

MODALIDAD:	TALLER (100% PRACTICO)
FRECUENCIA:	2 veces por semana
DURACION:	2 MESES
INVERSION	MATRICULA: S/40 (incluye mandil, gorro, secador y recetarios)
	MENSUALIDAD: S/300 (Incluido insumos)

Son 4 bocaditos por sesión más plato de fondo, guarnición, la 9 sesión se presentara un buffet completo con la mesa decorada

- ## TALLER DE TALLADO DE FRUTAS Y VERDURAS

MODALIDAD:	TALLER (100% PRACTICO)
FRECUENCIA:	2 veces por semana
DURACION:	2 MESES
INVERSION	MATRICULA: S/40 (incluye mandil, gorro, secador y recetarios)
	MENSUALIDAD: S/200 (Incluido insumos)

ASESORIA A RESTAURANTES, FUENTES DE SODA,CEVICHERIAS, CATERING Y NEGOCIOS AFINES EN LA ELABORACION DE PLAN DE NEGOCIOS, ESTUDIO DE MERCADO, CAPACITACION AL PERSONAL DE COCINA Y DE SALON PARA UN MEJOR UTILIZACION DE LOS RECURSOS Y ÉXITO EN LOS NEGOCIOS

ENTRADAS

ROCOTO RELLENO

Ingredientes

10 a 12 rocotos medianos
$\frac{1}{2}$ kg de carne de res molida
2 chorizos s/piel finamente picados
$\frac{1}{4}$ taza de perejil finamente picado
Queso Paria en tajadas
2 tzas de cebolla en brunoise
3 dientes de ajo molidos
50 gr de aceitunas picadas
10 papas amarillas cocidas
3 cdas (aprox.) de aceite
4 huevos cocidos
$\frac{1}{4}$ taza de vinagre
1 cubito de carne
$\frac{1}{2}$ taza de pasas
Ají panca en pasta al gusto
2 tazas de leche evaporada
$\frac{1}{2}$ taza de agua
3 huevos
$\frac{3}{4}$ taza crema de leche
Sal, pimienta y comino

Preparación

- Cortar las partes superiores de los rocotos (como separando una tapa). Limpiarlos bien, sacándoles las semillas y las venas. Lavarlos y remojar mínimo 12 a 24 horas en agua con sal cambiando el agua varias veces. Dejarlos remojando toda la noche.
- Al día siguiente, escurrirlos y colocarlos en una olla con agua caliente y sal. Llevar a hervir unos minutos y escurrirlos boca abajo sobre una rejilla.
- Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla hasta que esté tierna. Agregar ajos, sal, pimienta, ají panca al gusto y comino. Agregar la carne molida, los chorizos y el cubito de carne. Agregar vinagre y mezclar.
- Añadir huevos cocidos picados, aceitunas y perejil. Mezclar bien y rectificar la sazón.
- Rellenar los rocotos con la mezcla de carne y colocar 1 tajada de queso Paria o mantecoso encima. Colocar encima la tapa de los rocotos que se retiró al principio.
- Colocar los rocotos en una bandeja para horno engrasada, alternando con las papas cocidas.
- Colocar una tajada de queso encima de cada papa.
- Mezclar la leche con los huevos y el agua en un tazón. Sazonar con sal y pimienta.
- Verter sobre los rocotos y las papas cuidadosamente.
- Llevar al horno de 350 °F (175 °C) hasta que empiece a cuajar. Abrir el horno y agregar encima $\frac{3}{4}$ taza de crema de leche.
- Regresar al horno 10 minutos más aproximadamente. Servir.

PAPA RELLENA



Ingredientes.
500 gr de carne
750 gr papa blanca
750 gr papa amarilla
3 huevos,
Harina c/n.
½ kg de cebolla
1 cda de ají amarillo
1 cda de ají mirasol
1 cda de ají panca
1 cda de ajo,
Sal y pimienta

Preparación relleno

- Sofreír los ajos y ajíes molidos junto con la cebolla.
- Agregar la carne y cocinar, sazonar y reservar
- Sancochar las papas, calientes prensarlas.
- Salpimentarlas. Tomar una porción de papas y hacer en el centro un hoyo, rellenar, tapar, pasar por, harina y huevo batido.
- Freír en abundante aceite.
- Servir con salsa criolla o crema de ají.



CHOROS A LA CHALACA

Ingredientes (3 a 4 personas)
12 choros
2 cebollas en brunoise
Jugo de 3 a 4 limones
½ tza de tomate en concase
1 cda de aceite
1 limón partido en 4 para servir
1 cda de ají amarillo fresco molido
1 ½ cda de perejil picado muy fino
½ rocoto limpio, desvenado picado muy fino
¾ tza de choclo sancochado y desgranado
Sal y pimienta

Preparación

- Limpiar los choros, eliminando las barbas y algas. Lavarlos con un cepillo.
- Eliminar cualquier choro que no esté firmemente cerrado.
- Cocinar los choros en agua hirviendo e irlos retirando conforme se van abriendo, para evitar que se cocinen demasiado. Eliminar los que no se abren. Dejar enfriar.
- Abrir los choros y colocar la mitad en una fuente de servir.
- Mezclar en una vasija, la cebolla, el rocoto, el tomate, perejil, choclo desgranado, jugo de limón, ají amarillo, aceite, sal y pimienta.
- Dejar reposar de 5 a 10 minutos.
- Colocar aproximadamente 1 cucharada de esta mezcla encima de cada choro.
- Servir con limón cortado por mitad.



TAMALITOS VERDES

Ingredientes (Rendimiento de 8 a 10 tamalitos)
1 kg de choclos desgranados
½ atado de culantro
3 dientes de ajo
1 ½ cebolla licuada
½ tza de leche
¼ kg de manteca
Ají mirasol molido
½ pechuga de pollo
Pancas de choclo
Sal y pimienta

Preparación

- Licuar el choclo mezclando con la leche si fuera necesario. Licuar el culantro, bien lavado, con un poco de aceite.
- Cortar el pollo en trozos pequeños, sazonar con sal , pimienta y comino. Freir en una sartén con un poco de aceite. Sacar a un recipiente.
- En la sartén, donde se ha frito el pollo,feír los ajos, la cebolla, el ají mirasol, el culantro molido,sazonar con sal y pimienta.
- Cuando todo este bien frito, añadir el choclo, agregando la manteca.
- Rectificar la sazón.
- El choclo debe quedar atamalado y brillante.
- Sobre dos pancas, poner la masa, encima el pollo, cubrir con otro poco de masa, cerrar formando el tamalito, atar con un pabilo.
- Cocinar al vapor, colocando al fondo de la olla, una vaporera o las corontas con bastante panca de choclo y añadir el agua hirviendo.
- Acomodar los tamalitos dejando una especie de chimenea al centro. Cubrir con panca. Cocinar de 35 a 40 minutos.
- Se pueden servir con salsa criolla.



CAUSA LIMEÑA

Ingredientes
1 kg de papas amarillas
½ taza de aceite
Pollo deshilachado
Ají amarillo molido
Jugo de limón
Mayonesa
Arvejas sancochadas
Zanahorias sancochadas
Vainitas sancochadas
50 gr de margarina

Preparación

- Sancochar y prensar las papas calientes, agregar el ají amarillo, el jugo de limón, la margarina, sal y pimienta y un ¼ de taza de aceite, mezclar hasta obtener una masa homogénea.
- Sancochar el pollo y deshilachar, mezclar con mayonesa, alverjitas, zanahoria, vainitas y armar la causa en capas.



PAPA A LA HUANCAÍNA

Ingredientes

6 papas canchan sancochadas
5 ajíes amarillos picados
1 tza de leche evaporada
¼ kg galleta de soda
½ tza de aceite
Sal al gusto
3 huevos duros
6 aceitunas negras
150 gr de queso fresco
6 hojas de lechuga orgánica

Preparación

- Pelar y partir las papas por la mitad al igual que los huevos duros.
- Licuar los ajos con el aceite, agregando el queso fresco y las galletas desmenuzadas junto con la leche, hasta lograr una pasta homogénea y cremosa. Verificar la sal.
- Colocar las papas partidas por la mitad y añadir la crema sobre ellas.
- Decorar con lechuga, huevo duro y aceituna.

OCOPA AREQUIPEÑA

Ingredientes

1 kg de papas canchan
½ kg de cebolla
½ kg de queso fresco
1 tza de leche evaporada
200 gr de maní tostado
6 ajíes verdes
4 ajíes mirasol
1 ramita de huacatay
16 aceitunas de botija
4 huevos duros
8 hojas de lechuga
Aceite y sal al gusto

Preparación

- Sancochar aparte las papas, pelarlas y cortarlas por la mitad.
- Freír un poco de aceite, el ají mirasol, la cebolla picada y el ají verde despepitado.
- Agregar al frito anterior el maní tostado molido, la leche y el queso freso.
- Llevar a la licuadora, añadiendo la ramita de huacatay.
- Verificar que la crema salga homogénea.
- Servir



PALTA RELLENA



Ingredientes (6 Porciones)

3 paltas medianas partidas por mitades
½ pechuga de pollo cocida y deshilachada
3 papas cocidas
½ tza de alverjas
2 zanahorias cocidas
1 tza de mayonesa
Sal al gusto

Adorno

2 huevos duros
Lechuga

Preparación

- Pelar y picar las papas y las zanahorias en cubitos, mezclando con el pollo junto con las alverjas y la mitad de la mayonesa.
- Acomodar cada media palta en un plato y rellenarlas con la mezcla anterior
- Colocar encima una cucharada de mayonesa, una rodaja de huevo y 1 hoja de lechuga

SOLTERITO CRIOLLO



Ingredientes (6 porciones)
½ kg de habas frescas
2 choclos
1 cdta de anís en grano
1 tza de aceitunas verdes picadas
1 zanahoria pelada y picada
1 rocoto picado
1 cebolla picada
150 gr de queso fresco
1 cda de azúcar
1 tomate picado en cubitos
2 cdas de aceite

Preparación

- Hervir los choclos en agua con azúcar y anís, ya cocidos proceda a desgranarlos.
- En otra olla, cocinar las habas peladas junto con la zanahoria picada en cubito, con sal augusto, ya cocidas escurrirlas y enfriarlas.
- Unir la cebolla y el rocoto en una ensaladera salpimentar y sazonar con vinagre y aceite.
- Mezclar y añadir los granos de choclo, el queso fresco picado, los tomates, aceitunas y perejil picado. Dejar reposar por unos minutos.
- Sobre hojas de lechuga, verter el preparado. Servir.

HUMITAS SALADAS

Ingredientes (6)
1 kg choclo desgranado
2 cebollas picadas
Aceité al gusto
½ tza ají amarillo molido
2 cdas de ajo molido
1 cda de anís en grano
1 cda de salsa de tomate
Sal al gusto
Pancas de choclo



Preparación

- Moler los granos de choclo, agregando el anís.
- En una olla calentar el aceite y dorar los ajos, las cebollas y la sal.
- Añadir el ají amarillo molido y la salsa de tomate, dorando por unos minutos. Agregar la mezcla de maíz y cocinar removiendo hasta que se forme una masa consistente que fácilmente se desprenda de las paredes de la olla.
- Colocar una cucharada ó más de relleno en cada par de pancas, envolver y atar por centro formando las humitas.
- Cubrir el interior de una olla grande con abundante panca. Colocar las humitas dentro de la olla. Rociarlas con 2 tzas de agua hirviendo y cubrirlas con otras pancas.
- Tapar la olla y llevarlas a fuego. Dejar cocinar por media hora, rociando con agua hirviendo periódicamente.



HUMITAS DULCES

Ingredientes

6 choclos
3 cdas de margarina
1 tza de leche
½ tza de azúcar
1 cdta de canela
½ tza de pasas
Manjarblanco p/rellenar
Pancas de choclo
Pabilo (hilo grueso).

Preparación

- Desgranar y licuar los choclos con la leche.
- En una olla derretir la margarina y vaciar el choclo licuado, el azúcar, la canela y las pasas.
- Cocer a fuego lento hasta que la mezcla tome cuerpo y se vea brillante Dejar enfriar un poco.
- Remojar las pancas en agua hirviendo para suavizarlas.
- Escurrir las pancas y armar las humitas poniendo un poco de masa, manjar blanco al centro y cubriendo con más masa.
- Envolver y amarrar con pabilo.
- En el fondo de una olla poner las corontas desgranadas y un poco de agua.
- Acomodar encima las humitas y cocinar con la olla tapada por 20 minutos.

TAMALES



Ingredientes (10 tamales)

1 kg maíz blanco
½ kg de cebollas
2 tzas de caldo de pollo
250 gr manteca
2 cdas de ají panca molido
1 cdta de granos achiote
2 cdas ají amarillo molido
1 cda ajo molido
¼ kg carne de chancho
150 gr de papada de chancho
½ tza de maní
10 aceitunas de botija
2 ajíes amarillos
3 huevos duros
Hojas de plátano
1 ají limo
Culantro
Limón
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

- Licuar el maíz remojado día anterior.
- En una olla grande calentar la manteca, la papada y la carne de cerdo (trozadas) sazonadas con sal, pimienta y comino. Luego incluir el ajo y la cebolla. Mezclar hasta que se doren.
- Agregar el ají panca, el ají amarillo y el achiote. Esperar que doren y verter el caldo caliente.
- Dejar hervir hasta que la carne este cocida. Retirar los trozos de carne, echar el maíz licuado y mezclar bien.
- Dejar en el fuego hasta que el maíz cocine y se forme una masa.
- Asar ligeramente las hojas de plátano colocando una porción de masa y los trocitos de carne, una rodajita de huevo duro una aceituna de botija, una tirita de ají y un maní. Envolver y atar
- Ya envueltos poner en una olla grande con hojas de plátano, al fondo incluir 3 tzas de agua colocando los tamales, cubrirlos con más hojas, tapando la olla y dejarlos hervir por 30 minutos.
- Servir con salsa criolla y ají al gusto.



SALPICON DE POLLO

Ingredientes (4 porciones)

1 pechuga de pollo cocida y deshilachada
1 tza de arvejas verdes cocidas
½ kg papas cocidas
6 aceitunas de botija
1 huevo duro
½ tza de mayonesa
2 zanahorias cocidas
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Picar las papas y las zanahorias.
- En una ensaladera mezclar el pollo deshilachado con las papas, zanahorias y las alverjas, sazonar con la mayonesa, la sal y la pimienta.
- Sobre una hoja de lechuga servir el preparado incluyendo rodajas de huevo, tomate y una aceituna.

Opcional la salsa de tomate



CHICHARRÓN DE POLLO

Ingredientes:

1 pollo picado en trocitos pequeños
1 taza de caldo de pollo
Jugo de 2 limones
Sillao
2 dientes de ajo molido
Orégano en polvo
Harina
Aceite

Preparación

- Se corta el pollo en trocitos pequeños, previamente lavados.
- Se le agregan el ajo, orégano en polvo, sillao, jugo de limón y el caldo de pollo (tibio).
- Dejar macerar el pollo ½ hora o 45 minutos.
- Escurrir el pollo del caldo y pasar por la harina.
- Freír el pollo en abundante aceite caliente, se echan las piezas de pollo a freír
- Cuando estén doradas y ligeritas por ambos lados. Sacar y escurrir
- Servir con ensalada, puré, arroz, papas fritas o yuquitas fritas.





YUCAS FRITAS A LA HUANCAÍNA

Ingredientes (5 personas)
1 kg yucas
Aceite vegetal
Sal
Salsa Huancaína
7 ají amarillo fresco desvenado
Aceite
1 cebolla pequeña picada
300 gr queso fresco
2/3 taza de leche
1 diente de ajo molido

Preparación

- Lavar y pelar las yucas. Partirlas en 2 ó 3 partes, dependiendo del tamaño y ponerlas a cocinar en agua con sal. Hervir y cocinar hasta que las yucas estén suaves al hincarlas con un tenedor. Escurrir el agua y dejar que se enfríen.
- Cortar las yucas en trozos de 1.5 x 5 cm ($\frac{1}{2}$ x 2 pulgadas).
- Calentar aceite en una sartén y freír las yucas hasta dorarlas. Sazonar.
- Las yucas se pueden congelar listas para freír. Sacar del congelador y echar directamente al aceite caliente.

Salsa Huancaína

- Colocar en la licuadora el ají cortados en trozos y licuar con la leche.
- Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén y saltear cebolla hasta que esté tierna. Agregar el ajo y mezclar.
- Colocar la cebolla en la licuadora junto con el queso fresco cortado en trozos. Licuar.
- Agregar aceite hasta obtener una salsa cremosa

SOPAS



CALDO DE GALLINA A LA CRIOLLA

Ingredientes (4 porciones)
1 kg de gallina, cortada en presas medianas
125 gr de fideos largos
4 papas medianas blancas, peladas
1 trozo pequeño de kion
1 tallo de apio
4 huevos cocidos sin estar muy duros
1 cubito de caldo concentrado de gallina
Cebollita china picada (parte verde)
Sal

Preparación
- Colocar las presas de gallina en una olla, agregar agua y llevar a hervir por 45 minutos aproximadamente, a fuego medio y con la olla tapada.
- Retirar la espuma que se vaya formando.
- Agregar el apio, el kion, el cubito de gallina y las papas enteras.
- Dejar cocinar, por 5 a 10 minutos más. Con la olla destapada agregar los fideos y cocinar 10 minutos más.
- Servir el caldo con la presa de gallina, el huevo cocido y 1 papa por persona.
- Agregar encima la cebollita china picada.



CAUCHE DE QUESO

Ingredientes

1 kg de queso fresco serrano (tipo Paria)
3 cebollas
3 tomates en concase
1 cda de perejil
1 cda de orégano
1 ají amarillo fresco picado
½ tza de leche
1 cda de aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

- Cortar el queso en rodajas gruesas. Mezclar las cebollas en rodajas, el tomate picado, el perejil, orégano, ají picado, sal y pimienta.
- Poner en una olla el aceite de oliva. Colocar una capa de la mezcla de las cebollas. Encima colocar una del queso en tajadas.
- Repetir la mezcla de las cebollas y terminar con el queso en tajadas.
- Agregar la leche encima. Tapar y cocer a fuego lento durante 30 minutos.
- Servir en plato sopero. Acompañar con papas sancochadas.



CHILCANO

Ingredientes (6 personas)
6 filetes de pescado
1 kg cabezas y espinazo de pescado
¼ taza de aceite
3 dientes de ajo molidos
Limón
1 cebolla cortada gruesa
2 tomates cortados gruesos
1 rama de apio picado
9 tazas de agua
1 choclo cortado en rodajas
1 poro picado (parte blanca)
2 ramas de culantro
2 ramas de perejil
2 ramas de hierbabuena o menta
2 papas cocidas y cortadas en 4
1 ají mirasol entero, tostado
2 ramas cebollita china picada fina
½ kg yuca mediana
Perejil picado para la decoración
Sal y pimienta

Preparación

- Lavar las cabezas y espinazos del pescado. Freír en una olla, con el aceite, el ajo, cebolla, tomate, apio, poro, culantro y hierbabuena.
- Agregar las cabezas y espinazos de pescado.
- Cubrir con el agua y hervir a fuego moderado, tapado, por 1 ½ hora.
- Colar el caldo.
- En este caldo cocinar la yuca, papa, choclo, cebollita china y ají mirasol entero.
- Freír los filetes de pescado.
- Servir en cada plato colocando el pescado, yuca, papa, choclo, caldo y espolvorear perejil picado. Echar unas gotas de limón.



CHUPE DE CAMARONES

Ingredientes (8 personas)
1 kg de camarones limpios
½ tza aceite
1 tza de cebolla picada
4 dientes de ajos picados
1 tomate en concase
2 lt caldo de pescado
½ tza de arroz
1 choclo en rodajas
1 tza habas verdes
1 tza repollo en trozos
1 tza de zapallo en cubos de 2 cm
½ tza huacatay picado
5 huevos
1 taza de leche evaporada
½ kg de queso fresco desmenuzado
½ kg de papa blanca y cortada por la ½
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Dore a fuego alto en una olla con aceite caliente la cebolla, el ajo, el tomate y sazone con sal y pimienta. Vierta el caldo y deje hervir.
- Incorpore el arroz y cocine cinco minutos. Eche inmediatamente la papa, el choclo y cocine durante cinco minutos más. Agregue las habas, el repollo, el zapallo, el huacatay y rectifique la sazón.
- Bata un huevo y adicione lentamente a la preparación anterior.
- Añada los cuatro huevos restantes y deje hervir durante dos minutos.
- Eche los camarones enteros, de un hervor, vierte la leche, incorpore el queso y rectifique la sazón. Sirva caliente.



INCHICAPI DE GALLINA

Ingredientes (6 personas)
1 gallina cortada en presas
½ kg de maní pelado
¼ kg de harina de maíz cernida
2 dientes de ajos pelados
1 cebolla picada
½ taza sachaculantro
½ kg de yuca cocida
Sal al gusto

Preparación
- Cocine la gallina en una olla con tres litros de agua.
- Licúe el maní, la harina de maíz, el ajo, la cebolla y el sachaculantro con un poco de caldo.
- Vierta la mezcla anterior en la cocción de la gallina.
- Cuando la sopa esté casi lista, agregue la yuca en trozos pequeños y sazone con sal.
- Sirva acompañando con ají de cocona.



CHUPE DE HABAS

Ingredientes (5 personas)
3 cdas de aceite
½ tza de cebolla en brunoise
½ cdta de ajos molidos
1 cda de pasta de tomate
Orégano
Ají molido, al gusto
6 tzas de agua
½ kg de habas cortadas por la ½
3 papas amarillas partidas por la ½
2 huevos
½ tza de queso fresco, picado
¾ de tza de leche evaporada
Perejil y culantro picado
Sal y pimienta

Preparación

- Calentar aceite en una olla y freír la cebolla con los ajos, pasta de tomate, orégano, ají, sal y pimienta hasta que esté cocido. Añadir el agua y llevar a hervir. Agregar las habas y las papas y cocinar a fuego lento hasta que estén cocidas.
- Mezclar los huevos con el queso y agregar a la olla. Agregar la leche con el perejil y culantro picado. Mezclar bien y rectificar la sazón.

PARIHUELA



Ingredientes (8 porciones)

½ tza de aceite vegetal
4 dientes de ajo chancados
2 cebollas medianas picadas
3 tomates en concase
2 cdas de salsa de soya
2 cdas de pimentón
1 cda de ají panca en pasta
3 ajíes mirasol
1 cdta de orégano
1 hoja de laurel
¾ tza de chicha de jora o vino blanco
8 filetes pequeños de pescado
1 ½ kg de cabezas y espinazos de pescado
16 choros
300 gr de camarones
300 gr de colas de langostinos
300 gr calamares, cortados en aros
8 caracoles limpios
8 almejas limpias
8 conchas de abanico
2 cdas de culantro
2 cdas de perejil picado
2 cabezas de cebolla china picada
Sal y pimienta

Preparación

- Hervir las cabezas y espinazos de pescado con 2 ½ litros (10 tazas) de agua con sal por ½ hora. Agregar los choros bien lavados y hervir por 10 minutos más. Colar y reservar el caldo.
- Freír con el aceite, los ajos y las cebollas. Cuando la cebolla esté transparente, agregar los filetes de pescado y freír unos instantes, luego agregar el tomate, pimentón, ají panca molido, ají mirasol entero, sal y pimienta, hoja de laurel y orégano. Cocinar de 3 a 4 minutos, añadir el vino y continuar la cocción a fuego lento por 5 minutos más.
- Agregar el caldo de pescado, salsa de soya, culantro, perejil.
- Al momento de servir incorporar los mariscos lavados y los choros cocidos dando un ligero hervor. Sazonar con sal y pimienta.
- Servir de inmediato con unas gotas de limón y cebollita china picada, como adorno.

SANCOCHADO

Ingredientes (8 porciones)

2 kg de carne de res (pecho, cadera)
1 col mediana, partida por ½
2 poros partidos por mitad a lo largo
1 nabo pelado, cortado en 2 ó 3 trozos
4 choclos partidos en 2 ó 3 trozos
½ kg de garbanzos, remojados desde la víspera
4 zanahorias medianas, peladas y partidas por mitad
8 papas blancas medianas, peladas y partidas por ½
1 kg de yuca de preferencia amarilla, pelada y cortada en trozos grandes
1 cdta de azúcar
4 tallos de apio
Sal

Preparación

- En una olla grande poner abundante agua y llevar a hervir. Cuando rompa el hervor, agregar la carne en trozos y dejar nuevamente que hierva. Retirar varias veces la espuma que se forma en la superficie con una espumadera, para sacar las impurezas del caldo.
- Hervir por 1 hora, tapado y a fuego moderado.
- Sazonar y agregar las zanahorias, nabo, apio y poros. Dejar hervir por 5 mn e incorporar luego la col, papas y yucas. Conforme las verduras se van cocinando, se retiran de la olla y se colocan en una olla aparte.
- Cuando la carne esté cocida retirarla de la olla y colocarla junto a las demás verduras. Colar el caldo. Sazonar.
- Cocinar el choclo en agua con 1 cucharadita de azúcar. Cuando estén cocidos, colocarlos con el resto de las verduras cocidas.
- Los camotes, cocerlos por separado en agua y colocarlos luego en la olla con las demás verduras.
- Cocinar los garbanzos en agua sin sal, por separado, y servirlos en fuente aparte. Servir el caldo bien caliente sólo. Las verduras y la carne servirlas en una fuente aparte. Acompañar con crema de ají y salsa criolla

BREVE HISTORIA DEL SANCOCHADO

Considerada una de las sopas madres de nuestra gastronomía, el sancochado es resultado del encuentro de dos platos de la cocina prehispánica (el timpu o timpo) y la española, representada por el cocido madrileño, TIMPU en Cusco, PUCHERO en Arequipa, SANCOCHADO en Lima. El plató mestizo de generosos insumos y buen caldo recupera su lugar en la mesa, encabeza la preferencia de los peruanos y pasa a protagonizar la carta de los restaurantes de buena sazón.
Una preparación que, vista en el plato, no pareciera muy compleja, pero esconde detrás una gran exigencia culinaria, desde la elección de los insumos frescos, la técnica de cocción, hasta el ingreso de cada ingrediente al fuego, para que llegue a la mesa en su punto.



SHAMBAR DE LOS LUNES

Ingredientes (8 porciones)

1 kg de trigo resbalado, especial para shambar
¼ kg de frejol bayo
¼ kg de arvejas secas
¼ kg de garbanzos
¼ kg de habas secas
¼ kg de pellejo de cerdo (de preferencia tierno)
¼ kg de costilla de cerdo ahumada
2 a 3 cebollas en brunoisse
Ajos molidos
Ají panca amarillo
Aceite y sal
Hierba buena
Maíz para cancha



Preparación

- Remojar las menestras y el trigo resbalado desde la noche anterior (se recomienda quitar las partes negras u ojuelos de las habas, para evitar un color muy oscuro del shambar.
- Hervir las menestras y el trigo durante una hora y media ó más (es preferible hervir las habas aparte, para evitar que se deshagan), añadiendo agua hervida para reponer la que se va consumiendo.
- Agregar el pellejo de chancho y la costilla de chancho ahumada (ambos cortados previamente en trozos).
- Aparte en una sartén preparar el aderezo con dos o tres cebollas cortadas en brunoisse, ajo molido, ají panca amarillo, aceite y sal al gusto. Dorar todo.
- Cuando el pellejo, las costillas, las menestras y el trigo están bien cocidos, agregar el aderezo y hojas de hierba buena, que le dan el sabor peculiar al shambar.
- Remover constantemente la preparación, para que no se asiente y queme. Al final no debe quedar ni muy espeso ni muy aguado. En forma paralela se prepara cancha.
- Servir echando un puñado de cancha sobre cada plato del rico shambar y además se recomienda poner cancha a la mesa para servirse según el gusto.

NOTA:- Esta es una receta básica que se puede enriquecer agregando jamón, chuleta de chancho, chorizo, etc. Pero sin cambiar el resto de ingredientes y de acuerdo a lo que el bolsillo disponga.
No se conoce el origen de esta comida, pero se cree que viene del tiempo de la colonia y que proviene de la sierra del Departamento de La Libertad. Es un plato que combina los ingredientes autóctonos con los europeos. Consta de frejol bayo, trigo shambar, arvejas, habas secas y pellejo o carne de cerdo. En Trujillo y en todo el Departamento de La Libertad es tradicional servir la sopa Shambar los días lunes.



PATASCA

Ingredientes (4 porciones)

Caldo

$\frac{3}{4}$ tza de maíz pelado
$\frac{1}{2}$ tza de mondongo
$\frac{1}{2}$ tza de carne de cordero
$\frac{1}{2}$ tza de carne de cerdo
$\frac{1}{4}$ tza de pata de res
$\frac{1}{2}$ tza de carne de res (pecho o malaya)
$\frac{1}{4}$ tza de carne de cabeza de cordero

Aderezo

1 cebolla en brunoisse
1 cdta de ajos
2 cdas ají colorado
$\frac{1}{4}$ taza aceite vegetal
4 unid de papa
Hierba buena
Orégano
Perejil
Cebolla china
Sal, pimienta y comino
Rocoto



Preparación

Caldo

- Lavar y remojar durante la noche anterior el maíz pelado.
- Hervir el maíz pelado junto con la carne de res, cordero, cerdo, pata de res, cabeza de cordero, mondongo de res y sal yodada.

Aderezo

- Freír la cebolla en aceite vegetal hasta lograr su transparencia, añadir los ajos, ají colorado y adiciona pimienta, comino y orégano.
- Sirva el caldo caliente acompañado del maíz pelado, la carne de res, cordero, cerdo, pata de res, carne de cabeza de cordero y el mondongo de res. (Previamente picados en trozos pequeños).
- Decorar con las hierbas aromáticas picadas (Hierba buena, perejil, cebolla china) y acompaña con papas sancochadas y rocoto.



EL ESPESADO LAMBAYECANO

Ingredientes (para 4 personas)

1 kg de carne de malaya de res
1 poro
1 zanahoria
1 tomate
1 apio
½ kg de yuca
½ kg de zapallo loche
2 ajíes amarrillos
½ atado de culantro (cilantro)
6 caiguas
250 gr de zarandaja
2 cebollas chinas
4 choclos grandes maduros

Preparación

- Salar ligeramente la carne y dejarla orear desde el día anterior.
- Luego ponerla en dos litros de agua fría con el poro, zanahoria, apio y tomate.
- Hervir hasta que la carne esté blanda; colar el caldo y agregar las yucas, caiguas y loche picados así como las zarandajas, dejando hervir hasta que las verduras estén cocidas.
- Entonces agregamos los choclos licuados con el culantro y la parte verde de las cebollas, dejamos que espese. Servir acompañado con arroz blanco o colorado.

Es una especie de sopa que se prepara todos los lunes en la región de Lambayeque, preparado con choclo rallado y caldo de pecho de res o con tollo de leche. Al agua donde se sancocha la carne se agrega frejoles verdes y zapallo macre, se suele acompañar con arroz colorado o blanco.

HUALLPACHUPE (CHUPE DE GALLINA)

Ingredientes (8 porciones)

1 gallina
100 gr de alverjitas verdes
4 papas blancas
150 gr de arroz
1 cebolla
5 ajíes mirasol
6 dientes de ajos
2 ramas de perejil
1 pimiento
Sal, pimienta, comino y aceite c/n.

Preparación

- En una olla, dorar en aceite caliente la cebolla, los ajos molidos, sal, pimienta y comino, cuando esté bien dorado agregar el ají mirasol licuado.
- Al tomar punto se coloca las presas de gallina, remover e ir agregando agua, dejar hervir. Cuando las presas estén casi cocidas se añaden las alverjitas, papas, arroz y pimiento soasado y picado en cuadraditos. Decorar con perejil picado.

El huallpachupe es una receta de cocina muy antigua, que suele prepararse en la zona centro del Perú, Huancayo y Junín, especie de caldo o consomé muy diferente al caldo de gallina.



TIMBUCHE (SOPA DE PESCADO)

Ingredientes (6 personas)
6 Tazas de agua
3 Huevos (opcional)
Culantro o sacha culantro al gusto
6 Pescados (mojarreta, palometa, carachama, paiche, etc.)
Sal

Preparación

- Se lava bien los pescados, cortarlos en tres partes.
- Cuando empieza a hervir el agua se pone los pescados, se aliña con sal, se hierve por espacio de 20 mn. al bajar se le pone el huevo batido (opcional) y el culantro o sacha culantro.
- Se acompaña con plátano cocinado o yuca sancochada.

CHUPE VERDE



Ingredientes (4 porciones)
½ kg de papa blanca
4 tzas de agua
3 ajos picados
4 piernas de pollo
½ cubito de pollo
4 huevos
200 gr de queso fresco
½ kg de papas amarillas
1 tza de choclo desgranado
1 cebolla mediana en brunoisse
½ taza de leche evaporada
1 ají amarillo sin venas ni semillas
1 bouquet de: Muña, paico, yerbabuena, perejil, culantro, orégano, huacatay y ruda.

Preparación

- Poner la cebolla en una olla con un poco de aceite para que fría luego poner los ajos, las 4 piernas de pollo, dorar un rato, agregar el agua y que cocine.
- Aparte pelar las papas y cortarlas como para papas fritas y agregarlas a la preparación, luego los choclos y el ají sin pepas, el cubito y un poco de sal.
- Dejar cocinar. Cuando ya esté cocido, retirar las patitas de pollo.
- Agregar el queso fresco cortado en dados, seguidamente poner los huevos; pueden ser enteros o revueltos, al gusto, dejar cocer unos 5 mn, por último, cuando ya esté cocido, sacar un cucharón de la sopa y licuarlas con las hierbas que previamente han de estar lavadas y deshojadas.
- Poner ésta en la sopa, hervir unos 3 mn más y agregar la leche. Servir caliente.

SOPA TEOLOGA



Ingredientes (8 porciones)

1 a 1 ½ kg gallina o pollo
1 poro cortado en trozos
Aceite
2 ramas de apio
1 zanahoria grande en trozos
Orégano y laurel
Sal y pimienta
¼ de taza de perejil picado
6 a 8 tajadas de pan
2 dientes de ajo molidos
2 cebollas medianas picadas
2 cdas ají amarillo molido
1 tomate en concase
¼ kg de queso fresco cortado en dados
3 papas medianas cortadas en cubos.
2 tzas de leche fresca

Preparación

- Para preparar un caldo bien concentrado cortar el pollo o gallina en presas, cubrir con agua y agregar el apio, la zanahoria, el poro, orégano, sal, pimienta, laurel y ramita de perejil. Dejar que hierva cerca de 2 horas si es gallina, si es pollo es menos. Cuando esté cocido sacar presas, deshuesar y cortar la carne en trozos.
- Aparte, remojar las tajadas de pan en un poco de leche mezclada con caldo, licuar
- En una olla, hacer aderezo con el aceite, ajo, la cebolla, el ají molido y tomate.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Incorporar el pan licuado. Mover hasta que espese.
- Agregar 4 tazas de caldo y dejar hervir 20 mn. Agregar luego, las papas en dados y el queso fresco. Dejar hervir 10 mn hasta que las papas estén cocidas.
- Al final añadir la leche y el pollo picado. Servir en platos de sopa. Espolvorear encima perejil picado.



CAZUELA

Ingredientes (8 personas)

1 kg carne de res cortada en trozos
1 kg huesos (para hacer el caldo)
1 tza vainitas picadas
1 cebolla mediana picada
1 tza de zapallo en dados
½ cdta de comino
½ kg de papa en dados
¾ de tza de arroz
3 ramas de apio picados
1 tza zanahorias en dados
3 dientes de ajo triturados
1 cda ají panca en pasta
2 choclos en rodajas
1 tza arvejas
2 cdas mantequilla
½ cdta de pimienta
Perejil picado
Sal



Preparación

- Hervir los huesos en 4 ½ litros de agua durante 1 hora en olla tapada. Una vez listo el caldo, retirar los huesos.
- En una olla poner la mantequilla con un chorrito de aceite y dejar que derrita, agregar la cebolla y freír hasta que dore.
- Agregar la carne, ajos molidos, pimienta y comino junto con el ají panca. Mezclar
- Agregar 4 litros de caldo hirviendo y hervir 3/4 de hora.
- Agregar el arroz, vainitas, arvejas, apio y zanahoria, papas y zapallo.
- Hervir a fuego lento hasta que esté listo. Servir espolvoreando encima perejil picado.



CHUÑO COLA

Ingredientes

½ kg de carne de cordero
250 gr de chuño negro
4 chuños blancos
6 tzas de agua
2 papas grandes
Poro, apio y nabo
Orégano, hierbabuena, muña, sal

Preparación

- Hacer un caldo concentrado con el cordero, el poro, el apio, el nabo y el orégano. Colar y reservar el caldo y la carne. Moler el chuño blanco bien fino y colarlo, remojarlo tres veces y dejarlo asentar para sacarlo el amargo.
- Poner las papas y el chuño negro en el caldo y cuando estén cocidos agregar la harina de poco a poco hasta que espese como una crema. Sazonar con sal, añadir las hierbas picadas y la carne.
- Si desea puede agregar un puñado de garbanzos o arroz cocido, acompañado de un aderezo de cebollas y ajos.

NOTA.- Delicioso potaje de origen incaico elaborado con el hervor en caldo de carne, arroz, garbanzo, papas y chuño. Este plato se come con cucharón de palo, llamado huisilla



CHUPE CUZQUEÑO

Ingredientes (6 a 8 personas)

¼ de kg de papa seca
2 cdas de manteca o aceite
1 tza de cebolla, picada
½ cdta de ajos molidos
¼ de cdta de comino molido
2 cdas de ají panca, molido
1 tza de queso fresco, trozos pequeños
1 cdta de culantro molido
1 cdta de huacatay molido
Sal y pimienta
2 lt de agua
8 huevos batidos
1 tza de habas tiernas
Orégano
1 cdta de perejil molido
8 papas amarillas chicas, peladas
½ tza de queso parmesano, rallado
1 tarro de leche evaporada

Preparación

- Remojar la papa seca en agua tibia que la cubra durante ½ hora.
- Calentar el aceite en una olla. Una vez caliente agregar la cebolla junto con los demás condimentos (ajos, comino, ají panca, orégano, culantro, huacatay y perejil). Cuando el aderezo esté cocido, añadir el agua y llevar a hervir.
- Escurrir la papa seca y agregarla al agua hirviendo.
- Dejar hervir 30 minutos y agregar las papas enteras junto con las habas.
- Cocinar a fuego lento 10 minutos más. Agregar luego el queso parmesano, el queso fresco y los huevos.
- Antes de servir, agregar la leche evaporada y dar un hervor.

KAUCHY DE QUESO Y CAMARÓN AL HORNO



Ingredientes (4 personas)

3 tzas de colas de camarón peladas
1 tza de cabezas de camarón
¾ tza de caldo de pescado
2 cebollas a la pluma
2 tomates en concase
¾ kg de queso fresco en tajadas
1 tarro de leche evaporada
4 cdas de aceite
1 cda de maicena
3 papas sancochadas
1 cda de rocoto picado
2 ramos de huacatay picado
Sal y pimienta

Preparación

- Fría en una sartén con aceite las cebollas, los tomates y dos tazas de colas de camarón.
- Coloque en un molde rectangular de 15 centímetros de largo por seis de ancho una capa de queso, encima otra de la preparación de camarón y repita la operación intercalando hasta terminar con una de queso.
- Vierta la leche llenando el molde, reserve 1/3 de la leche. Lleve al horno a temperatura media de 180 °C durante treinta minutos.
- Aparte, licúe las cabezas de camarón limpias con el caldo y cuele. Lleve el concentrado al fuego con sal, pimienta y la maicena disuelta en la leche reservada.
- Desmolde la preparación de camarones, sirva con las papas en rodajas, rocíe la crema de camarones, esparza el rocoto y el huacatay.
- Decore con las colitas de camarón reservadas, previamente salteadas.

SOPA DE CHUÑO BLANCO



Ingredientes (8 personas)

$\frac{3}{4}$ kg chuño blanco diluido en 3 lt de agua
$\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
$\frac{1}{2}$ kg de habas verdes
1 tarro de leche evaporada
3 zanahorias grandes
1 cda de orégano
1 apio
$\frac{1}{2}$ tza de aceite
1 poro mediano
1 cebolla grande en brunoisse
3 cdas de ají molido
1 cda de ajo molido
150 gr de queso fresco,
Sal, comino y pimienta al gusto

Preparación

- Preparar el aderezo en aceite, agregar la cebolla, ajo molido, comino, pimienta y agregar el chuño blanco, echar la papa peladas, habas verdes, zanahoria, apio y poro; previamente picadas y dejar hervir hasta que se sancochen.
- Retirar del fuego, agregar la leche y queso fresco picado, echar sal al gusto y dejar hervir hasta que tome el color característico y agregar el orégano.
- Servir este plato de sopa de chuño blanco bien caliente.



LAWA O CREMA

Ingredientes (4 a 6 personas)
½ taza de harina de trigo o de harina de quinua blanca
1 lt de caldo claro de pollo o res
¼ kg de queso fresco serrano
2 ramas de huacatay
2 ramas de paico
2 ramas de culantro
Muña o hierbabuena
Sal

Preparación

- Diluir la harina en agua fría y agregarla al caldo caliente.
- Cuando espese, agregar las hierbas picadas y el queso desmenuzado.
- Servir enseguida.



SOPA BRUTA

Ingredientes (6 personas)

1 kg de carne de res, cortada en trozos
$1\frac{1}{2}$ kg de yuca, pelada
100 gr de ají panca molido
$\frac{1}{2}$ kg de zanahoria rallada
300 gr de tomates en concase
100 gr de ajos molidos
$\frac{1}{2}$ kg de cebolla en brunoise fino
1 cdta de hongo seco, picado
1 cda de albahaca licuada
4 lt de agua
1 rama de apio
1 poro
$\frac{1}{4}$ de tza de aceite
250 gr de fideos
1 hoja de laurel
1 cda de comino
1 cubito de carne
Sal y pimienta

Preparación

- Cocinar la yuca en agua con sal y llevarla a hervir hasta que esté tierna.
- Retirarla del agua y cortarla en trozos medianos.
- Colocar en una olla grande los trozos de carne con el agua, el apio y el poro. Cuando esté cocida la carne, agregar 1 cucharada de sal y dejar hervir hasta que la carne esté bien suave. Retirar las verduras y la carne. Rectificar la sal del caldo.
- Aparte dorar las cebollas y el ajo en el aceite hasta que estén cocidas y transparentes. Agregar el ají molido, el tomate, laurel, hongos, comino, zanahoria y albahaca. Mezclar hasta que el aderezo esté bien cocido.
- Reservar 1 taza de este aderezo y mezclarlo con la carne reservada. Separar.
- El resto del aderezo mezclarlo con el caldo y llevar a hervir. Agregar los fideos y dejarlos cocinar.
- Servir en un plato hondo la sopa con los fideos. Colocar encima los trozos de carne y la yuca.

La **SOPA BRUTA** Este Plato típico es tradicional en las fiestas que se realizan en la localidad de Mala (85 km al sur de Lima) Se prepara en olla de barro y cocina de leña

SOPA HUACHANA



Ingredientes (6 – 8 personas)

1 kg de carne de pecho de res o cuadril en trozos
Caldo de res
1 kg de papa blanca
500 gr de fideos cabello de ángel
3 cdas de aceite
6 dientes de ajo, finamente picado
2 - 3 cebollas, picadas
Orégano seco
2 tomates en concase
2 cdas de ají amarillo molido
Hojas de hierbabuena, picada
Sal y pimienta



Preparación

- Calentar el aceite en una olla, agregar la cebolla y dejar que se cocine unos minutos. Agregar luego el ajo, el tomate, el orégano, la sal, pimienta, el ají molido y la carne de res en trozos.
- Dejar cocinar unos minutos y agregar el caldo preparado con los huesos de res.
- Llevar a hervir y agregar las papas peladas y cortadas por mitad. Cocinar hasta que estén suaves.
- Poco antes de servir se agregan los fideos cabello de ángel. Cuando estén cocidos espolvorear la sopa con las hojas de hierbabuena.
- Rectificar la sazón.
- Dejar reposar 5 minutos y servir.

CHUPE SERRANO



Ingredientes (8 personas)

$1\frac{1}{2}$ tza de habas peladas
$\frac{1}{2}$ kg de zapallo en trozos pequeños
$1\frac{1}{2}$ tza de olluco en juliana
$\frac{1}{2}$ tza de arvejas peladas
1 tza de zanahoria picada
2 ramas de hierbabuena o menta
1 cubito de caldo concentrado de pollo
2 choclos en tajadas de 2 cm
$\frac{3}{4}$ tza de leche evaporada
3 huevos ligeramente batidos
150 gr queso fresco cortado en dados
4 cdas de aceite
1 cebolla mediana picada
2 dientes de ajo chancados
2 cdas de ají panca en pasta
2 tomates en concase
1 cdta de orégano
$\frac{1}{2}$ tza de arroz
7 tzas de agua
$\frac{1}{2}$ kg de papas peladas y picadas
Sal y pimienta

Preparación

- Hacer un aderezo con el aceite, cebolla, ajo, ají panca, tomate, sal y pimienta.
- Agregar el agua, cubito de caldo de pollo, zapallo, olluco, zanahoria, hierbabuena y orégano. Hervir por 20 minutos, tapado y a fuego lento.
- Agregar arroz, alverjitas, papa, habas. Hervir por 10 mn, tapado y a fuego lento.
- Añadir el choclo y hervir por otros 10 minutos.
- Al final añadir la leche, los huevos al hilo lentamente y el queso fresco.

CHUPIN DE PESCADO



Ingredientes (6 porciones)
6 filetes de pescado
1 ½ tza de cebolla en brunoisse
3 tomates en concase
2 dientes de ajo triturado
2 ramas de culantro
Sal, pimienta y comino
2 tzas de caldo de pescado
½ taza vino blanco seco
1 cda de pasta de tomate
1 tza de arvejas cocidas
3 cdas de culantro picado
3 pimientos pelados en juliana
8 papas amarillas cocidas y peladas
3 cdas de perejil picado
Jugo de 1 limón
3 ajíes frescos, lavados, sin semillas y cortados en tiras delgadas

Preparación

- Saltar la cebolla en aceite junto con los ajos, tomates picados, ramas de culantro y comino. Una vez cocido, enfriar ligeramente y licuarlo. Sazonar.
- Colocar la mezcla en un bol y agregar el agua, el vino y la pasta de tomate.
- Vaciar la mitad de la mezcla en una olla, acomodar el pescado. Sazonar. Colocar encima los pimientos y ajíes y cubrir con el resto de la mezcla.
- Tapar la olla y hervir a fuego lento alrededor de 12 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Agregar luego, las arvejas, papas y el perejil y culantro picado. Rociar con el jugo de limón.
- Dejar que dé un hervor y servir inmediatamente.



CALDO DE CABEZA

Ingredientes

1 cabeza de cordero
1 ½ lt de agua
1 cebolla pequeña
3 cdas de ajos molidos
2 zanahorias pequeñas en cuatro
4 papas partidas en cuatro
4 chuños remojados y pelados
¼ tza de arroz
Alverjitas
1 rama de apio
1 cdta de orégano
1 rama de perejil
Sal al gusto

Preparación

- La cabeza del cordero se pela con fuego.
- Se prepara un aderezo con cebolla y ajos, luego se vierte el litro de agua y se deja hervir la cabeza junto con las zanahorias, el apio, el orégano y las arvejas. Se debe cocinar a fuego lento.
- Cuando la cabeza esté cocida agregue el arroz, los chuños medianos remojados y pelados. Déjelos a fuego medio hasta que estén cocidos.
- Ahora ponga las papas peladas y partidas por la mitad y déjalas cocinar.
- Cuando todos los ingredientes estén cocidos saque la cabeza y pártalas en cuatro y agregue el perejil picado al caldo
- Sirva este caldo en un plato hondo con un trozo de cabeza de cordero, dos mitades de papa y 1 chuño por persona.

POTAJE DE GARBANZOS Y MONDONGO

Ingredientes (4 personas)

4 patas de cerdo partidas por la ½
3 tazas de sal
½ kg de mondongo
1 hoja de laurel
12 granos de pimienta negra
½ cdta de semillas de comino tostado
300 gr de garbanzo
200 gr de costilla ahumada de cerdo
2 panes franceses en tajadas
4 dientes de ajos
2 clavos de olor
2 cebollas picadas
1 cdta de pimentón
½ taza de aceite de oliva
½ pimiento rojo picado
2 tomates en concase
½ copa de vino tinto

Preparación

- Lavar y secar las patitas de cerdo, envolver en sal y refrigérelas durante cinco días; tiempo en el cual se eliminará el líquido que suelten.
- Cocine el mondongo en agua con el laurel, ocho granos de pimienta y el comino hasta que esté suave. Cocine los garbanzos previamente remojados, incorpore la costilla ahumada y las patitas bien lavadas, Reserve el agua de la cocción.
- Fría el pan en la mitad del aceite de oliva hasta que doren y reserve.
- Muela o licúe el pan frito con el ajo, los granos de pimienta restantes y los clavos de olor hasta que se deshagan.
- En una olla con el aceite de oliva restante fría la cebolla, el tomate, el pimiento y el pimentón. Vierta el vino y cocine 10' Agregue los panes con las especias y continúe friendo 3´ Incorpore los garbanzos, las patitas y la costilla con 1 ½ taza del caldo de su cocción que reservó.
- Incorpore el mondongo y guise durante 15 minutos a fuego lento.
- Rectifique la sazón y mueva constantemente para evitar que se pegue.
- Deje reposar veinte minutos con el fuego apagado y sirva.



CALDO DE SIETE CARNES

Ingredientes (8 porciones)
1 pollo de 2 kg
½ kg de carne de cordero
½ kg de carne de res
½ kg de carne de chancho
250 gr de chalona
100 gr de charqui
250 gr de cabrito
Huacatay
Hierbabuena
Sal y pimienta

Preparación

- Hervimos en una olla el cordero, el pecho de res, el lomo de chancho, la chalona, el pollo, el cabrito y el charqui.
- Se deja cocinar hasta que todas las carnes estén cocidas.
- Finalmente, colocamos una ramita de huacatay, un poco de hierbabuena y sal.
- Poner la olla directamente en la mesa y servir en platos

SOPA A LA MINUTA



Ingredientes (4 porciones)
250 gr de carne de res cortado en dados pequeños
100 gr de fideos cabello de ángel
2 cdtas de ají panca en pasta
3 cdas de aceite vegetal
½ tza de leche evaporada
5 tzas de agua hirviendo
½ cebolla en brunoisse
1 diente de ajo molido
2 huevos
1 cdta de orégano
Sal Y pimienta

Preparación

- Calentar el aceite, freír la cebolla, el ajo y el ají panca en pasta por unos minutos. Incorporar la carne picada hasta que quede bien dorada.
- Agregar 5 tazas de agua hirviendo. Hervir a fuego moderado con la olla tapada.
- Agregar los fideos cabello de ángel y dejar hervir 3' más. Echar luego los huevos, ligeramente batidos, al hilo, moviendo suavemente. salpimentar
- Antes de servir, agregar la leche y el orégano seco, frotándolo con las manos.
- Dejar reposar unos minutos bien tapados. Corregir el punto de sal. Servir.

Nota.- Tiempo de Preparación: 15 minutos



SAJTA / Sancochado Puneño

Ingredientes (8 personas)
2 kg presas de pollo
7 tzas de cerveza
1 ½ kg papas blancas cortada en dos
1 pimiento despepitado y en trozos
1 ½ kg yuca pelada y en trozos
2 rocotos
Jugo de 1 limón
Sal y pimienta
Salsa de perejil
Salsa huancaína
4 cebollas cortadas en 4
Orégano

Preparación

- Cortar en 2 los rocotos. Despepitar y sacar las venas. Partir en 3 trozos cada ½
- Remojarlos en agua hirviendo con una cucharada de sal y el jugo de 1 limón por media hora. Desechar el agua.
- Colocar los ingredientes en una olla, por capas: primero las cebollas; luego las presas de pollo salpimentadas. Continuar con capas de cebolla nuevamente, rocotos, papas y orégano. Repetir, colocando una segunda capa de cada ingrediente.
- Cubrir todo con cerveza y cocinar en olla tapada por 40 minutos.
- Colocar en una fuente el pollo y las papas adornando con tiras de pimiento.
- Servir este plato con salsa de perejil y salsa de huancaína.
- El caldo colado se sirve aparte



CHAIRO

Ingredientes (6 personas)

1 kg de carne de res
300 gr de chalona
400 gr de papa
300 gr de cebolla
300 gr de zapallo
200 gr de zanahoria
100 gr de habas
Sal
1 col
2 choclos
100 gr de chuño
2 cdas de ají amarillo molido
4 ajíes amarillos enteros


Preparación

- Se hace un caldo con la carne de res y se le agrega la chalona y los ajíes amarillos enteros y tostados.
- Paralelamente, se adereza en una olla con un poco de agua: el ají amarillo molido y la cebolla picada finamente.
- Una vez cocida agregamos aceite y dejamos que se dore bien.
- A esto agregamos el caldo de res y la carne cortada en trozos, el chuño previamente diluido en agua, la chalona deshilachada, el zapallo, la zanahoria picada, la col cortada en trozos medianos, los choclos en rajas, las papas cortadas en cuadritos y las habas.
- Se deja cocer bien, hasta que las papas estén suaves, y se sirve adornado con ají amarillo tostado.



CHAQUE AREQUIPEÑO

Ingredientes (6 porciones)

¼ de kg de carne de cordero
¼ de kg de carne de res (pecho u osobuco)
¼ de kg de tripas limpias
4 trozos de chicharrón de cerdo
¾ de kg de papas en trozos
5 chuños remojados
½ tza de trigo pelado (patasca)
¼ de tza de habas peladas
2 cdas de hierbabuena picada
1 tza de zapallo cortado en trocitos
¼ de tza de col picada
2 cdas de culantro picado
1 cebolla picada
1 trozo de cecina
1 cdas de ajos molido
2 cdas de ají panca
1 rocoto entero
1 poro
1 nabo
1 apio
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Cortar las tripas en aros, preparar un caldo con las carnes, la tripa, la cecina, el apio, poro y nabo, sazonar, cuando la carne esté tierna colamos y reservamos.
- Preparar un aderezo con cebolla, ajos, ají panca, salpimentar, verter el caldo y cuando rompa el hervor agregar las papas, el chuño desmenuzado y el trigo.
- Una vez esté listo añadir la col, las habas y el zapallo, una vez esté todo cocido añadimos la hierbabuena y el culantro (cilantro), ponemos por un minuto un rocoto para darle un poco de picante, no dejar que se rompa, retiramos.
- Servir acompañado con chicharrón y cancha.

El Chaque, es una especie de chupe muy nutritivo, se sirve en las picanterías los días lunes. Es considerado uno de los platos más sabrosos de la comida arequipeña.



CALDILLO DE PAPAS

Ingredientes (4 personas)

¼ kg de papas
3 dientes de ajo
2 huevos
½ cebolla
100 gr de queso mantecoso
1 lt de caldo de huesos de res
1 cda de hierbabuena
Perejil y sal

Preparación

- Preparar el aderezo con los dientes de ajo molidos, la cebolla cortada a lo largo y la hierbabuena.
- Una vez que esta cocido, agregar el caldo de huesos de res y esperar que rompa el hervor.
- Luego agregar las papas crudas cortadas en rodajas, y cuando estén cocidas, añadir el queso mantecoso desmenuzado. Se echan los huevos crudos en la olla, batiendo y revolviendo el caldillo para que se esparzan y se liguen todos los ingredientes.
- Servir con una pizca de perejil picado encima.



CALDO DE CARNERO

Ingredientes (4 personas)
600 gr de carne de carnero
4 papas amarillas peladas y en rodajas
½ taza de paico o hierbabuena
1 cebolla en brunoise
2 ajíes mirasol
Aceite
1 ajo
Sal y pimienta

Preparación

- Cortar la carne en presas medianas. Sazonarlas con sal y pimienta.
- En una olla con aceite sellar la carne, cuando tomen color dorado retirarla.
- En la misma olla saltear la cebolla y los ajos, cuando este transparente la cebolla mezclar con la carne y agregamos 1 ½ Litros de agua y las papas amarillas. Cocinamos tapado por 1 ½ hora.
- Una vez la carne este tierna, agregamos sal y pimienta al caldo y los ajíes mirasol enteros y secos.
- Servir espolvoreándolo con paico o hierbabuena



SOPA DE PALLARES

Ingredientes (6 a 8 personas)
400 gr de pallares
1 trozo de tocino
3 ½ lt de agua
4 cdas de aceite
2 poros picados, parte blanca y verde clara
3 ajos molidos
3 ramas de apio, finamente picado
1 zanahoria cocida, picada en cuadritos
½ tza de queso parmesano, rallado
Orégano
Sal y pimienta

Preparación

- Remojar los pallares en agua que los cubra desde el día anterior. Pelarlos y ponerlos a cocinar en agua caliente con un trozo de tocino.
- Una vez cocidos pasar por un colador fino o licuar. Separar el tocino y picar.
- Calentar el aceite en una olla y freír los poros, el apio, ajos molidos, el tocino en que se cocinaron los pallares, sal y pimienta.
- Agregar los pallares y llevar a hervir unos minutos antes de servir.
- Servir en platos de sopa. Salpicar encima la zanahoria en cuadritos, el queso parmesano y el orégano picado.



CREMA DE BROCOLI

Ingredientes (4 personas)
1 kg de brócoli
3 cdas de mantequilla
3 tzas de leche light
Sal y pimienta

Preparación

- Cocinar el brócoli en agua con sal hasta que esté tierno. Colar y eliminar el agua.
- Licuar el brócoli con la leche, mantequilla, sal y pimienta.
- Servir en plato sopero y adornar con Crutones (pequeños cubos de pan frito en mantequilla con unas gotas de aceite) o con tallitos de brócoli cocido.

CREMA DE ZAPALLO

Ingredientes (4 personas)

450 gr de zapallo macre en trozos
100 gr de queso parmesano rallado
2 lt de caldo de pollo
1 cebolla en brunoise
3 cdas de mantequilla
1 cda de harina
½ cdta de ajo molido
1 porción de pan
Sal y pimienta

Preparación

- Preparamos un en el que sancocharemos el zapallo en el caldo de pollo
- Una vez cocido, licuamos la preparación obteniendo una crema ligeramente aguada. Seguidamente, preparamos un aderezo: doramos en la mantequilla la cebolla, los ajos, la sal y la pimienta.
- Por último, añadir el aderezo a la crema y dar un hervor. En caso de que la crema no posea la espesura adecuada, agregar la harina (previamente disuelta en agua).
- Espolvorear el queso parmesano rallado y servir con pan tostado cortado en pequeños cuadritos.



CHIRIMPICO

Ingredientes (8 personas)
1 kg de mondongo de cabrito
Loche
2 tzas de chicha de jora
6 ajíes montaña
4 ramitas de culantro
3 cdtas de pimentón
Sal y pimienta

Preparación

- Hervir el mondongo. Después lo picamos finamente y freímos en aceite bien caliente. Luego las espolvoreamos con el ají, el pimentón y la pimienta.
- Esperar unos minutos y agregar el loche picado, el culantro y la chicha de jora (cubriendo toda la fritura).
- Por último, añadimos los ajíes morados, esperamos a que adquieran el punto deseado, adelgazamos el chirimpico con la chicha y utilizamos la sal para darle el toque final.
- Servimos de preferencia acompañado con yuca sancochada y choclo desgranado.

Riquísimo potaje lambayecano elaborado con menudencias sancochadas de cabrito, fritas con cebolla, culantro y ají amarillo picaditos; con su toque de loche y punto de sal y pimienta. Se le sirve calientito, acompañado de choclos tiernos desgranados



CREMA DE ESPARRAGOS

Ingredientes (4 personas)
1 kg de espárragos verdes frescos, sin el extremo fibroso
¾ de taza de leche evaporada o crema de leche
1 cebolla grande, picada
1 poro (parte blanca) picado
3 cdas de mantequilla sin sal
1 cda de aceite
Sal y pimienta
5 tzas de caldo de pollo
Gotas de jugo de limón
Puntas de espárragos, cortadas longitudinalmente para decorar

Preparación

- Cortar los espárragos en trozos de 1 cm (½ pulgada).
- Derretir 2 cucharadas de mantequilla con el aceite en una olla a fuego bajo y agregar las cebollas y el poro. Cocinar hasta que estén tiernas. Agregar los espárragos y sazonar.
- Cocinar, moviendo durante 5 minutos aproximadamente. Agregar el caldo de pollo y cocinar a fuego lento, con la olla tapada, hasta que los espárragos estén bien cocidos (aproximadamente 20 minutos). Retirar del fuego y dejar enfriar 10 minutos.
- Licuar toda la preparación hasta lograr una crema suave y regresarla a la olla. Agregar la leche o crema y rectificar la sazón. Si la sopa se quiere menos espesa agregarle más caldo. Llevar la sopa a hervir y agregar la cucharada de mantequilla restante. Agregar unas gotas de jugo de limón.
- Cocinar las puntas de espárragos para la decoración en agua con sal durante 5 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir y separar.
- Servir y decorar con las puntas de espárragos.



MENESTRÓN

Ingredientes (8 personas)

½ kg de carne de res
½ kg de carne de cerdo
250 gr frejoles (remojados desde el día anterior)
1 poro entero
1 nabo entero
1 apio
8 papas blancas
2 choclos en rodajas
2 zanahorias en juliana
¼ de col
¼ kg de zapallo
250 gr de macarrones
½ tza alverjitas
½ tza habas
½ tza vainitas
½ tza albahaca
1 cda ajo molido
160 gr queso parmesano
200 gr queso fresco
Aceite
Sal y pimienta

Preparación

- Poner en una cacerola con agua, las carnes, los frejoles.
- Cuando las carnes estén casi cocidas, agregar las verduras picadas
- Cuando estén a media cocción agregar las papas cortadas en cuatro y los fideos.
- Mezclar en un tazón el aceite, los ajos, el queso desmenuzado y la albahaca molida.
- Añadir esta mezcla al caldo y hervir por un minuto. Salpimentar.
- Servir bien espeso con queso parmesano y choclos en rodajas.

Su origen es italiano y viene de la palabra MINESTRONE, que es el aumentativo de minestra y expresa algo con abundancia de agregados: legumbres frescas o secas, papas, pastas, granos y carne, que lo convierten en un plato substancioso. Generalmente es acompañado con una verdura que se destaca de las otras como aroma o componente de base



CREMA DE ARVEJAS

Ingredientes (6 porciones)
3 cdas de mantequilla
1 cda de aceite
3 cdas de cebolla picada
½ tza de harina de arvejas
7 tzas de agua
1 tza de leche evaporada
¼ de tza de queso parmesano
1 cubito de caldo de pollo o gallina
Sal y pimienta
Opcional: 6 cdas de crema de leche o cubos de pan frito

Preparación

- Derretir en una olla la mantequilla y el aceite. Agregar las cebollas picadas y cocinar hasta que estén cocidas y ligeramente doradas.
- Disolver la harina de arvejas en 1 taza de agua. agregar a la cebolla. Mezclar.
- Agregar el agua restante y el cubito de pollo y sazonar con sal y pimienta.
- Llevar a hervir, reducir la temperatura y cocinar durante 10 minutos aproximadamente.
- Agregar la leche evaporada y el queso parmesano. Rectificar la sazón.
- Servir inmediatamente decorando con un chorro de crema de leche o con cubos de pan fritos.

SOPA DE CHOLO

Ingredientes (10 personas)

1 kg de carne de res en trozos
1 kg de carne de gallina en trozos
½ kg de carne de cerdo en trozos
½ kg de yuca
200 gr de tomate
200 gr de cebolla
8 dientes de ajo
8 aceitunas negras
10 huevos duros
4 panes
2 cdas de pimentón
Sal y pimienta

Preparación

- Sancochamos en una olla con agua la carne de res y de gallina.
- Remojamos los panes en agua y los cocinamos en un aderezo hecho con el ajo, la cebolla, el pimentón, la sal y la pimienta.
- Agregamos esta masa en el caldo de las carnes y echamos también el tomate picado a cuadritos.
- Paralelamente, sancochamos las yucas y freímos la carne de cerdo hasta convertirla en chicharrones. Echamos la yuca sancochada, el chicharrón, los huevos duros pelados y las aceitunas.
- Servimos caliente

Teléf. 4726549 – 6630607 - 7870338 E mail:escuelaschef@hotmail.com



AGUADITO DE MARISCOS

Ingredientes (6 personas)
Chilcano de pescado
12 choros
12 caracoles
12 conchas de abanico
6 almejas
6 calamares
2 cangrejos
500 gr de filetes de pescado
250 gr de arroz
200 gr de frejoles verdes
200 gr de pulpo
200 gr de pota cocida
2 ajíes
1 rodaja de zapallo loche
1 cebolla
1 cdta de pimentón
Culantro
Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Preparar el chilcano de pescado, agregando los choros y los cangrejos e hirviendo media hora. Colar, apartando los choros y cangrejos reservar en un recipiente aparte.
- En la misma olla, freír la cebolla picada, la pimienta y el pimentón. Revolver y añadir los frejoles verdes, el culantro picado, el ají y el loche bien picado.
- Dejar hervir hasta que los frejoles verdes se cocinen y añadir el arroz y los filetes de pescado. Cuando el arroz esté cocido, se agregan los caracoles, las almejas, el pulpo cortado en medallones finos, los calamares cortados en anillos y la pota sancochada y picada.
- Colocar encima las conchas de abanico, los choros y los cangrejos. El cocimiento debe ser breve (un par de minutos) para luego sazonar y servir



AGUADITO DE POLLO

Ingredientes (8 porciones)

1 pollo grande o 8 presas
½ tza de aceite vegetal
2 dientes de ajo
1 tza de cebolla picada a cuadritos
¾ tza de culantro molido
¾ taza de arvejas
Ají amarillo fresco licuado (al gusto)
1 cda de pimentón
½ tza de cerveza negra
4 papas amarillas medianas
1 taza de arroz
1 pimiento cortado en tiras
1 poro chico
6 ramas de apio
6 ½ tazas de caldo de pollo
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Limpiar el pollo. Cortar en presas.
- Caldo: Poner a hervir a fuego lento y tapado por 1 ¼ horas: 10 tazas de agua, 2 cucharadas de sal, la cabeza, patas y espinazo del pollo, poro y ramas de apio.
- Salpimentar las presas del pollo y dorarlas en aceite caliente. Retirar.
- En el mismo aceite freír los dientes de ajo chancados, la cebolla picada y el ají. Cocinar unos minutos. Añadir el culantro, condimentar con sal y pimienta.
- Agregar el caldo y la cerveza negra. Dejar hervir y luego poner las arvejas y el pimiento.
- Incorporar el arroz y las presas de pollo doradas 15 minutos antes de servir. A los 10 minutos de esta cocción agregar las papas amarillas peladas, en mitades. Cocinar a fuego lento, en olla tapada.
- Si se espesara demasiado se agrega más caldo o agua. Debe quedar con una consistencia acuosa, casi como una sopa espesa.
- Este plato debe servirse inmediatamente, en plato sopero, pues se va espesando.



SOPA DE MONDONGO

Ingredientes (8 personas)

$\frac{1}{2}$ kg de mondongo
$\frac{1}{2}$ kg de carne de carnero
$\frac{1}{2}$ kg de carne de chancho
$\frac{1}{4}$ de kg de charqui picado
1 kg de maíz pelado
$\frac{1}{2}$ kg de papa
1 cebolla
Ajos molidos
Ají colorado
Culantro
Sal y pimienta

Preparación

- Hervimos en una olla con un poco de agua, el maíz remojado con anterioridad.
- Luego, agregamos todas las carnes y la papa. Cocinamos hasta que el maíz empiece a reventar (se abra) y cuando el caldo esté debidamente espeso, sazonamos con un poco de sal y pimienta.
- Antes de servir el caldo, agregamos a la olla un aderezo hecho de cebolla picada, ajos y ají colorado al gusto. Adornamos el plato con culantro picado.



CHUPIN DE MARISCOS

Ingredientes (6 porciones)

½ Kg mixtura de mariscos
3 filetes de pescado
6 tzas de caldo de pescado
¾ tza de vino blanco
3 papas amarillas
1 cda de ajos picados
1 cda de maicena disuelta en agua
1 cebolla picada
1 hoja de laurel
1 pimiento picado
2 cdas de perejil y culantro picado
2 cdas de aceite
3 cdas de pasta de tomate
Sal
Orégano

Preparación

- Coloque el aceite en una olla y dore los ajos, agregue luego la cebolla, la pasta de tomate, el laurel y el pimiento.
- Cocine bien. Sazone con sal y orégano.
- Vierta el vino, deje que se evapore el alcohol, agregue el pescado y los mariscos, rehogue, para que los sabores se integren y vierta el caldo de pescado junto con las papas.
- Cocine hasta que las papas estén tiernas.
- Agregue la maicena y deje hervir un par de minutos.
- Sirva caliente, espolvoreando perejil y culantro.



AGUADITO DE PICANTE DE CHOROS

Ingredientes (6 porciones)
2 docenas de choros
1 ½ tazas de arroz blanco cocido
4 papas amarillas cocidas
8 tazas de caldo de pescado
1 taza de zanahoria en rodajas
1 pimiento rojo picado
1 taza de alverjas
5 dientes de ajo picado
5 cdas de ají verde molido
1 cebolla en brunoise
3 cdas de aceite
2 tazas de culantro licuadas en aceite
Sal y pimienta

Preparación

- Cocinar los choros en el caldo de pescado hasta que se abran, retirarlos y reservar el caldo.
- En una sartén calentar el aceite y hacer un aderezo con cebolla, ajo, ají y pimiento salpimentar. Añadir el caldo caliente y cuando este hierva, incorporar las alverjas, las zanahorias, el culantro molido y, luego de unos minutos el arroz.
- Dejar cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
- Agregar las papas y, cinco minutos después los choros.
- Rectificar la sazón y dejar tapado unos 10 minutos antes de servir.



DIETA DE POLLO

Ingredientes

1 pechuga de pollo trozada
½ de taza de cabello de ángel
1 zanahoria pelada y picada
1 ramita apio
2 papas amarilla peladas
4 tazas de agua
Sal al gusto

Preparación

- En una olla colocamos el agua, el pollo con el apio y la zanahoria cortada a lo largo, una vez rompa el hervor dejar cocinar por diez minutos o hasta que el pollo esté tierno.
- Agregamos la papa y sazonamos con sal, cuando la papa esté cocida agregamos el cabello de ángel partidos, remover para que no se pegue, tapamos la olla y dejamos reposar por 15 minutos. Servir.
- Si desea puede agregar una pizca de orégano.

CONCENTRADO DE CANGREJO



Ingredientes (4 porciones)

4 cangrejos moros
1 hoja de laurel
2 cdas de aceite
4 tomates mauros picados
1 tza de cebolla roja picada
½ tza de vino blanco seco
1 cda de ajo molido
4 tzas de caldo de pescado
1 cda de pasta de tomate
Culantro y cebollita china picadas
1 cda de pasta de rocoto

Preparación

- Se recomienda colocar a los cangrejitos 1 hora antes de utilizarlos al congelador
- Limpiar los cangrejos, dividirlos en 2 y chancar bien las uñas
- Calentar el aceite en una sartén grane a fuego medio, saltear la cebolla y el ajo hasta que estén suaves. Añadir las pastas (tomate y rocoto), la hoja de laurel, el aderezo y los tomates seguir cociendo 2 mn más.
- Añadir el vino y cocinar hasta que se evapore el alcohol.
- Agregar los cangrejos y cuando estos empiecen a cambiar de color (de azul morado a rojo) añadir el caldo y seguir cocinando a fuego lento otros 15 minutos.
- Servir inmediatamente, muy caliente, salpicado de cebollitas chinas y el culantro picados.



SOPA DE PESCADO A LA CREMA

Ingredientes (6 porciones)
1 kg pescado limpio y en trozos
2 tazas de crema de leche
4 cds de aceite de oliva
1 cebolla
1 zanahoria
1 tomate
6 ramas de perejil
1 cubito de caldo de pollo
6 tazas de agua caliente
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Picar las verduras. Colocar en una olla el aceite de oliva y saltear las verduras con el perejil y pimienta al gusto.
- Agregar 2 tazas de agua y cuando rompa el hervor, añadir el pescado
- Dejar cocer a fuego lento, agregando 2 tazas más de agua caliente. Una vez que el pescado se haya deshecho se pasa todo por un colador o cedazo y se vuelve a poner en la olla, agregando el agua caliente restante y el cubito de caldo.
- Dejar al fuego unos minutos, sazonar con sal, añadir la crema de leche y servir.



CALDO VERDE (tradicional de Cajamarca)

Ingredientes

1 kg de papa blanca peladas
½ kg de papa amarilla
Quesillo
2 huevos
1 atado de paico
1 atado de perejil
Agua en c/n.
Ajo y sal al gusto

Preparación

- Las papas se cortan en trozos no muy pequeños, en una olla se pone a hervir el agua con un poquito de ajo y sal, se agrega la papa picada y se deja cocer.
- Cuando la papa esta suave se agregan los huevos batidos y el quesillo desmenuzado se apaga el fuego.
- Aparte licuar o moler en batán sin sal, las hierbas hasta que quede una pasta suave.
- Se sirve el caldo mezclado con el licuado de hierbas al gusto, se acompaña con pan.



SOPA DE CHOROS

Ingredientes (6 porciones)
4 docenas choros limpios
2 cdas de aceite
1 cebolla grande, picada finamente
1 cda de ají panca molido
1 cda de ajo molido
1 taza de fideo entrefino
2 litros de agua
½ taza leche evaporada
Cebollita china picada,
Sal y pimienta

Preparación

- Hervir los choros en el agua hasta que se abran. Reservar el caldo y retirar los choros de sus valvas, dejando algunos para adornar.
- Limpiar la barba de los choros.
- En una olla hacer el aderezo con el aceite, ajo y ají panca. Agregar el caldo de choros y, cuando rompa el hervor añadir los fideos entrefinos partiéndolos un poco al echar en la olla.
- Una vez que los fideos estén cocidos, incorporar los choros, la leche evaporada, la sal y pimienta al gusto. Servir adornando con la cebollita china picada y los choros que se dejaron con sus valvas.

SOPA DE MORON



Ingredientes (8 porciones)
¼ kg de morón partido
½ Kg de carne cordero
Apio picado
2 zanahorias
50 gr de zapallo
Papa blanca

Preparación

- Poner a hervir ocho tazas de agua, agregar la carne y dejar que hierva, luego se agrega el morón, sal, las verduras lavadas y picadas, cocinar durante 30 minutos.
- Luego se agrega la papa y hervir hasta que se cocine.
- Picar perejil para adornar.
- Servir



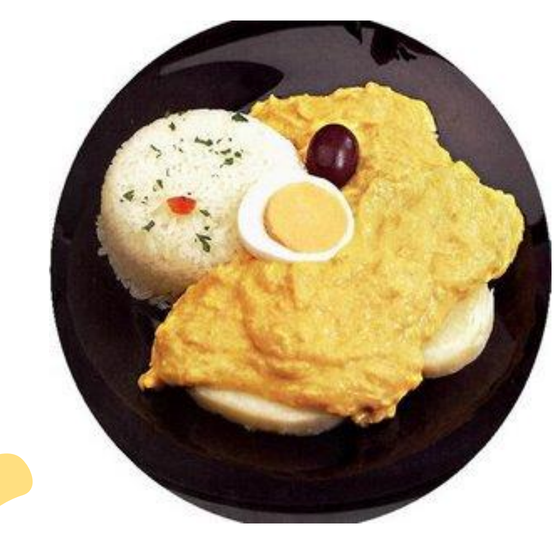
CALDO BLANCO (AREQUIPA)

Ingredientes (4 personas)
1 Kg de lomo de cordero
100 gr de chalona
1 tza de garbanzos remojados
3 chuños blancos
¼ de kg de yuca amarilla
½ kg de papa
½ cda de ajos molidos.
2 cebollitas chinas picaditas (Solo la parte Blanca)
¼ de tza de Arroz
½ kg de arracachas
3 pimientas de chapa
2 ramas de apio
1 trozo de nabo
1 zanahoria
1 trozo de poro
1 chorrito de leche evaporada (opcional)
Sal y Pimienta

Preparación

- Hervir el lomo de cordero en trozos con la chalona en una olla con agua, 2 pimientas de chapa, apio, nabo, zanahoria y poro picaditos.
- Cocer hasta que las carnes estén suaves y colar. Hacer un aderezo de ajos molidos y cebollitas, cuando estén bien cocidas, verter el caldo y sazonar con sal y pimienta.
- Agregar los garbanzos pelados y los chuños remojados y partidos en dos.
- Añadir las papas peladas, las yucas en trozos y peladas, las arracachas, una pimienta de chapa y una rama de orégano. Incorporar el arroz y cocinar 20 minutos más. Agregar un chorrito de leche evaporada antes de apagar.
- Servir bien caliente.

SEGUNDOS



AJÍ DE GALLINA

Ingredientes (8 porciones)

2 kg pechuga de gallina c/ hueso
3 ½ a 4 lt de agua
1 cebolla chica
2 ramas de apio
100 ml de aceite
80 gr de ajo licuado o picado
2 cdtas de pimienta en polvo blanca
1 cdta de kion en polvo
1 cdta de comino blanco
1 cdta de orégano en polvo
3 hojas de laurel seco
230 gr de ají amarillo seco licuado
½ molde de pan de leche
Leche evaporada
Huevos duros
150 gr de ají amarillo fresco licuado
100 gr de cebolla en juliana
90 gr de pecanas peladas
50 gr de ajonjolí tostado
Queso parmesano
Aceitunas
Sal

Preparación

- Poner en el agua la pechuga, cebolla, apio. Cocer todo durante 35 a 45 min.
- Una vez la pechuga cocida, retirarla y deshilacharla. Reservar la pechuga deshilachada y el consomé.
- Remojar y deshacer el pan en el consomé que resultó. En otro poco del consomé, licuar las pecanas y el ajonjolí.
- En una olla de aluminio, colocar el aceite y calentar, comenzar a freír los ajos sin que tomen mucho color, agregar pimienta, kion, comino, orégano y laurel. Mezclar bien.
- Agregar el ají amarillo seco licuado y ají amarillo fresco licuado, cocinar hasta que la crema tome un color oscuro y la crema se separe del aceite. En ese momento, agregar la cebolla y cocinar por 10 minutos más.
- Luego, agregar el pan remojado en consomé y cocinar por 10 minutos. Por último, agregar la pechuga en tiras y la leche evaporada hasta que otorgue un sabor ligero a leche. Agregar sal al gusto.
- En un plato, colocar unas rodajas de papas sancochadas y encima un poco de la crema. Espolvorear queso parmesano y decorar con una rodaja de huevo y media aceituna. Se puede acompañar de arroz blanco

CARAPULCRA DE TRES CARNES



Ingredientes (10 personas)

½ kg de pechuga de en 10 trozos
½ kg de carne de res en 10trozos
½ kg de lomo de chancho en 10 trozos
½ kg de carapulcra (papa seca)
1 cda de ajos molidos
1 cda de ají colorado molido
100 gr de maní pelado y tostado
1 cebolla grande en brunoisse
3 huevos cocidos cortados en 4 para la decoración
10 aceitunas negras s/pepa para la decoración
6 palitos de pan "grisinni" delgados (si tienen algún sazonador adicional mejor)
3 ajíes amarillos secos, (panca) tostado y cortado en rajas chicas y delgadas

2 cdas de perejil finamente picado
3 cdas de manteca vegetal
Sal, pimienta y comino
2 a 4 tzas de caldo

Preparación

- Moler la carapulcra con una piedra de batán para obtener pedazos chicos y tostarlos sin que doren mucho para que no se quemen. Hacer lo mismo con el maní. Los grisinni se pican en trozos chiquitos.
- Derretir la manteca en una olla grande de fondo pesado. Rehogar en fuego mediano, la cebolla, ajos, ajíes colorados y panca, moviendo bien para que no se queme.
- Aumentar un poco el fuego para dorar allí los trozos de las 3 carnes.
- Mover la carne para que doren por todos lados. Retirar el pollo y el cerdo y agregar un poco de caldo, sazonar con sal, pimienta y comino y dejar cocinar un rato la res, bajando el fuego a lento, lo suficiente para que hierva suavemente.
- Luego, se agrega el cerdo y una vez que éste cocine un poco se agrega el pollo, moviendo siempre y agregando caldo si éste se consume. Una vez que las carnes esté prácticamente a su punto, agregar más caldo para añadir la carapulcra, el maní y los grisinni ya preparados.
- Dejar que cocine a fuego lento, manteniendo un hervor para que la cocción no se pasme, pero moviendo bien y agregando caldo según pida el preparado. Debe quedar espeso pero no muy seco. Al final se le agrega el perejil. Se mezcla bien.
- Servir caliente acompañado de arroz blanco y adornar la carapulcra con una raja de ¼ de huevo cocido y una aceituna despepitada.



CARAPULCRA CHINCHANA

Ingredientes:

1 kg de papa blanca y fresca (no papa seca)
¾ kg de carne de chancho
6 dientes de ajos grandes picado fino
1 cda de comino tostado y molido
Aceite vegetal al gusto
50 g de ají panca molido sin picante
4 tazas de caldo de ave o de res
2 cdas de maní tostado y molido
Sal al gusto.

Preparación

- En una olla de presión, colocar la carne de cerdo limpia con una taza de agua y dos dientes de ajo picados o machacados y sal. Dejarlo a fuego medio-alto por 35 a 40 minutos, o hasta que la olla suelte el primer pitazo.
- Sacar las presas aparte.
- Una vez sancochadas las papas con sal, pelarlas y picarlas en pequeños trozos y al picar todas se dejan oreando por espacio de 2 horas.
- Luego, en una olla grande freír el ajo, el comino y el ají panca hasta que ya seo sienta el olor a crudo; enseguida agregar las presas de cerdo y dorarlas ligeramente. Después incorporar el caldo y la sal.
- Por último, una vez dado un hervor, agregar las papas picadas y el maní molido. Probar nuevamente la sal y dejar hervir hasta tomar punto.
- Acompañar el plato con yuca sancochada, arroz y una ensalada de cebollas finas.

Nota: la carapulcra chinchana no se prepara con papa seca.



LA SOPA SECA

Ingredientes

½ kg de carne de pollo en trozos
1 ½ lt de caldo de pollo
½ kg de fideos "spaghetti"
1 cda de achiote molido
¼ cdta de comino
1 cda de ajos molido
2 tomates en concase
½ taza de albahaca licuada
Sal al gusto

Preparación

- En una olla grande, calentamos el aceite, donde se fríe el achiote hasta que suelte el color, se cuela o retiran los achiotes.
- Luego echar el ajo molido, el comino, el tomate incorporamos la albahaca licuada y espesa, dejamos cocinar por unos minutos y agregamos el caldo de pollo.
- Dejamos dar un hervor y echamos los fideos.
- Bajar el fuego agregar el pollo y dejar secar como se hace con el arroz
- Servir acompañada de yuca y la carapulcra chinchana



CAU CAU A LA CRIOLLA

Ingredientes (6 personas)

1 kg de mondongo
2 cdas de leche
1 ramo de hierbabuena
¼ de tza aceite
2 cdas de hierbabuena picada
Ají amarillo fresco, molido, al gusto
6 papas blancas cocidas, peladas y cortada en cuadraditos
2 tzas de cebolla en brunoisse
1 cda de ajos molidos
½ de cdta de comino
1 cdta de palillo
Jugo de 1 limón
Sal y pimienta

Preparación

- Colocar el mondongo en una olla y cubrirlo con agua. Agregar al agua, la leche y el ramo de hierbabuena. Cocinar 1 hora aproximadamente o hasta que esté bien suave. Retirar, escurrir y dejar que enfríe un poco. Cortar en cuadraditos pequeños. Reservar.
- Calentar el aceite en una olla y freír la cebolla. Agregar los ajos, el comino, el ají molido, el palillo y mezclar hasta que esté bien cocido. Sazonar.
- Agregar el mondongo cocido y cortado y las papas en cuadritos. Llevar a hervir. Espolvorear la hierbabuena y rociar con jugo de limón. Mezclar bien. Servir con arroz blanco.

Nota: El mondongo, si se desea, puede ser reemplazado por pollo sancochado y cortado en cuadritos

HISTORIA DEL POPULAR CAU CAU

Una de las versiones sobre el nombre cau cau podría ser la que proviene del quechua "acacau" que significa "cómo quema" o "qué caliente". Existen también, en diversos lugares de la parte sur del litoral peruano y norte del litoral chileno, varias zonas que llevan el nombre caucáu.
En los registros del naturalista Antonio Raimondi, éste refiere que a su paso por la costa sur peruana, en el pueblo de Ático, en Arequipa, en determinadas épocas del año los pescadores recogen un tipo de huevera a la que llaman "ataco", con este alimento ellos preparan un guiso con papas y hierbas y que una vez subiendo a la sierra en la ciudad de Arequipa, esta misma huevera es conocida como "caucau". Esta podría ser la versión más exacta del origen de este popular plato peruano, pues el sabio Raimondi hace una detallada descripción del potaje y menciona que existen varios tipos de "caucau", incluyendo la preparación conocida en nuestros días a base de mondongo, papas, perejil y palillo. Sin embargo, para la conocida investigadora culinaria, Gloria Hinostroza, este delicioso plato peruano, infaltable en el buffet criollo, tiene evidentes orígenes precolombinos.



ARROZ CON CARNE

Ingredientes (4 porciones)
3 tzas de arroz
½ tza de culantro molido
½ kg de carne cortada en trozos medianos
1 tza de arvejas
1 cebolla
Agua c/n.
2 zanahorias cortadas al gusto
1 cda de ajo molido
1 pimiento cortado en tiras
Ají amarillo cortado en tiras
Aceite
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

- Picar la cebolla pequeñita y cortar el pimiento en tiras.
- En una olla calentar un poco de aceite y freír la cebolla, culantro y ajo, cuando la cebolla esté transparente, agregar la carne y el comino, mezclar bien y dorar.
- Agregar agua hirviendo, salpimentar al gusto, tapar y dejar cocer hasta que la carne esté tierna.
- Añadir el arroz, arvejas, zanahoria y pimiento, rectificar el agua de ser necesario.
- Tapar, poner fuego mínimo y dejar cocer hasta que el arroz este graneado.
- Decorar con ají amarillo en tiritas.
- Acompañar con salsa criolla



ADOBO AREQUIPEÑO

Ingredientes (4 personas)
1 kg de lomo de chancho (4 presas)
½ tza de ají panca molida
1 cda de ajo molido
¼ cdta de comino
1 kg de cebolla
2 lt de concho de chicha de jora, sin endulzar
10 gr de pimienta de chapa
¼ cdta de orégano
Sal

Preparación

- Unte el chancho con el ají, sal, ajo molido, comino y ponga en una olla. Licúe dos cebollas y eche sobre el chancho. Añada el resto de las cebollas cortadas en 4.
- Agregue el concho de la chicha de jora sin endulzar.
- Deje macerar toda la noche.
- Incorpore la pimienta de chapa, el orégano y cocine durante una hora y media a fuego medio. Sirva y deguste con pan.



CABRITO A LA NORTEÑA

Ingredientes (8 porciones)
Cabrito de leche en trozos
1 lt chicha de jora
Ají amarillo molido
4 Ajíes amarillo en tiras
2 kg yuca cocida
Zapallo loche rallado
Cebolla
Limón
Aceite
Ajos picados
Ajinomoto
Culantro picado
Sal, pimienta y Comino
Salsa Criolla

Preparación

- Maceración del cabrito, (siempre debe ser con chicha de Jora con 2 semanas de maceración) allí recién se va a poder apreciar el gusto del cabrito.
- Al cabrito en trozos se le agrega la chicha de jora, ajos picados, ají amarillo molido, sal, pimienta, comino (se echa más comino que pimienta).
- Se deja macerar toda una noche para que absorba la chicha y los condimentos. Luego picar el ají amarillo en tiras, sacar las venas, las pepas.
- Echar el aceite a una sartén y agregar la cebolla, los ajos, el ají amarillo molido, el ají amarillo picado.
- Dorar todo e ir agregando los trozos de cabrito, pero solo para sellarlos, luego echar el líquido de la maceración del cabrito. Cocer hasta que esté tierno, agregar el culantro picado, Luego echar el loche rallado y dejar cocer 5 minutos más.
- Servir con yuca cocida, acompañada de una salsa criolla. También se puede acompañar con frejol canario y arroz graneado blanco.



FREJOLES COCIDOS

Ingredientes
½ kg de frejol canario
1 cebolla en brunoise
100 gr de tocino
1 cdta de ají amarillo molido
2 cdtas de ajo finamente picado
½ cdta de orégano
Aceite c/n.
Agua c/n.
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Ponemos a remojar los frejoles desde la noche anterior, desechamos el agua del remojo y la ponemos al fuego con el tocino finamente picado y con agua que los cubra. Cuando estén tiernos retiramos del fuego.
- En una olla aparte calentamos cinco cucharadas de aceite y freímos la cebolla con el ajo. Cuando la cebolla esté transparente, agregamos el ají amarillo molido. Añadimos los frejoles cocidos con el tocino y parte del agua en la que se cocieron.
- Sazonar con orégano, sal y pimienta al gusto, dejamos al fuego durante 15 a 20 minutos más para que se integren los sabores.



LOMO SALTADO

Ingredientes (8 personas)

1 kg de carne de res (lomo)
3 cebollas medianas en gajos
1 kg de papa blanca en bastones
4 ají amarillo fresco en juliana
4 tomates en gajos
2 cdas de perejil picado
1 cda de vinagre balsámico
2 cdas de sillao
1 $\frac{1}{4}$ taza de aceite
$\frac{1}{2}$ cdta de jugo de limón
Sal y pimienta



Preparación

- Freír las papas cortadas en $\frac{3}{4}$ de taza de aceite bien caliente hasta que estén cocidas y doradas. Escurrir en papel absorbente. Reservar.
- Freír en sartén con media taza de aceite bien caliente, el lomo cortado en dados o en tiras. Retirar la carne.
- Dorar en el mismo aceite la cebolla cortada en tiras largas y gruesas 2 minutos.
- Añadir perejil picado, sal, pimienta, ají amarillo, salsa de soya, vinagre y tomate. Cocinar hasta que el tomate se suavice, por 2 minutos.
- Añadir carne y jugo de limón. Mezclar bien.

Opcional: Cuando la preparación está hirviendo, rociar con $\frac{1}{4}$ de taza de pisco y en el momento prender el licor con un fósforo para flamear. Esto le da un sabor especial. Reservar tapado. Desmoldar el arroz en el centro de la fuente, colocando a un lado las papas fritas y al otro lado el lomo saltado. Espolvorear con perejil picado.



MALAYA A LA AREQUIPEÑA

Ingredientes (6 personas)
2 kg malaya
2 cdas de salsa de soya
1 tza de vinagre tinto
3 cdas de pasta de ají panca
2 cdas de ketchup (salsa de tomate)
2 dientes de ajo triturados
9 papas amarillas (de preferencia)
Sal y pimienta

Preparación

- Cocinar la carne en agua de 2 a 3 horas, hasta que se ablande, sin deshacerse. Retirar la carne y cortarla en trozos individuales.
- Macerar la carne por 2 horas en una mezcla de vinagre, pasta de ají panca, ketchup, salsa de soya, ajo triturado, sal y pimienta.
- Cocinar las papas, pelarlas y cortarlas en mitades. Freír la carne en aceite.
- Pasar las papas cocinadas por el líquido del macerado y dorarlas en un poco de aceite.
- Se sirve la carne acompañada de papas, arroz blanco y salsa criolla.



MONDONGUITO A LA ITALIANA

Ingredientes (6 personas)

1 $\frac{1}{2}$ kg de mondongo, cocido y cortado en tiras delgadas
$\frac{1}{4}$ de tza de aceite
Queso parmesano para espolvorear
2 cdas de hongos secos, remojados y picados
1 zanahoria pelada y cortada en tiras delgadas
1 cebolla en rajas delgadas
1 tomate en concase
2 cdas de pasta de tomate
1 hoja de laurel
Pizca de azúcar
$\frac{3}{4}$ de tza de alverjitas
1 kg de papas fritas
Perejil picado
Sal y pimienta

Preparación

- Cocinar el mondongo en agua que lo cubra con 2 cucharadas de leche y sal.
- Colocar las zanahorias y alverjitas en una olla y cubrirlas con agua. Llevar a hervir y cocinar hasta tiernas.
- Calentar el aceite en una olla y freír la cebolla, el tomate y la salsa de tomate. Agregar luego los hongos, azúcar y el laurel. Cocinar bien y sazonar. Agregar el mondongo, la zanahoria y las alverjitas. Mezclar cuidadosamente y dejar que hierva unos minutos. Rectificar la sazón.
- Para servir, vaciar el mondonguito en el centro de una fuente y espolvorear con queso parmesano encima. Rodear con papas fritas.
- Acompañar con arroz blanco



PÚCA PICANTE

Ingrediente

½ kg de carne de cerdo en trozos.
½ Kg papa blanca sancochada en cubos.
1 cebolla en brunoise.
2 dientes de ajo molido.
2 a 3 cdas de ají panca molido.
1 betarraga cocida y licuada
100 gr de maní tostado molido
Sal y pimienta al gusto
1 betarraga grande cocida y cortada en cubos pequeños.

Preparación

- Poner la carne de cerdo en una olla con agua hasta la mitad de la carne, dejar que se evapore el líquido y que la carne vote su grasa, así se fríe y se hace el chicharrón, se saca la carne y se reserva.
- En la misma olla hacer un aderezo con ajo, cebolla, ají panca y cocinar muy bien, moviendo con ayuda de un cucharón, agregar la papa, la betarraga licuada y la que está en cubos, salpimentar (agregar sal y pimienta al gusto).
- Servir con maní tostado y molido encima.
- Este plato se puede acompañar con arroz blanco y huevo duro encima.

TIPS: El aderezo con el ají panca debe cocinarse muy bien para evitar futuros dolores de estómago.



CEVICHE DE PATO

Ingredientes (4 personas)

1 kg de carne de pato
1 tza de jugo de naranjas agrias o limón
3 cdas de ají amarillo picado, sin pepas ni piel
3 cdas de ají mirasol picado, sin pepas ni piel
3 cdas de ajo molido
3 cdas de aceite
1 copa de pisco
2 ajíes limo picado
1 cebolla en cubos
½ kg de cebolla a la pluma gruesa
½ kg de yuca sancochada
½ rocoto en rodajas
1 lechuga
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

- Corte el pato en presas. Déjelo macerar con la sal, la pimienta, el comino, una cucharada de ajo, el jugo de naranja agria, el ají limo, la mitad del ají amarillo, ají mirasol y la copa de pisco durante treinta minutos.
- Dore en dos cucharadas de aceite caliente el pato. En otra olla, con una cucharada de aceite fría el resto del ajo, la cebolla en cubos, el ají mirasol y el ají amarillo restante. Agregue el pato con el jugo de su maceración, sazone con sal y deje que hierva durante treinta minutos. Añada la cebolla cortada a la pluma y cocine 15 minutos más.
- Sirva acompañado de yuca sancochada, adorne con lechuga y rodajas de rocoto.



SECO DE CORDERO

Ingredientes (8 personas)

2 kg de carne de cordero, cortada en trozos medianos
1 ½ tza de culantro licuado con poco aceite y gotas de limón
1 taza de arvejas frescas, cocidas
½ taza de aceite
2 cebollas grandes en brunoise
1 cda de ajos molidos
Ají amarillo fresco al gusto
½ cdta de comino
Sal y pimienta
1 taza de vino blanco
1 botella de cerveza
1 kg papa amarilla, sancochada y pelada

Preparación

- Calentar el aceite en una olla grande, agregar los trozos de cordero y dorarlos. Retirarlos de la olla una vez que estén bien dorados.
- En la misma grasa freír la cebolla con los ajos hasta que estén suaves.
- Agregar el ají y comino y luego la carne dorada. Sazonar con sal y pimienta.
- Agregar la cerveza, el vino blanco y el culantro licuado. Tapar la olla y dejar cocinar a fuego moderado hasta que la carne esté tierna.
- Agregar las arvejas y luego las papas. Seguir cocinando hasta que se consuma el líquido y espese.
- Servir con arroz blanco y ají amarillo licuado.



LOCRO DE PECHO

Ingredientes (6 personas)
1 kg de punta de pecho de res, en trozos
1 kg de papa blanca, peladas y cortadas por mitad
2 ramas de apio
3 dientes de ajo, picaditos
2 cdas de ají panca, molido
¾ de tza de aceite vegetal
1 rama de hierbabuena
1 nabo en trozos
1 poro en trozos
4 pimientas de chapa
2 ramas de apio
Sal, pimienta y comino

Preparación:

- Preparar un caldo con el pecho en trozos, apio, poro, nabo, pimienta de chapa, sal, y máximo 2 tazas de agua. Cocinar hasta que la carne esté tierna. Se puede hacer en olla de presión. Colar y reservar.
- Preparar un aderezo en una olla mediana con el aceite, cebolla, ajo, ají panca molido, sal, pimienta y ½ cucharadita de comino molido, a fuego lento hasta que corte. Separar ½ taza de este aceite que servirá luego para la decoración.
- Al aceite que quedó en la olla agregar el caldo colado, la hierbabuena y las papas. Dejar que se cocinen las papas y luego sacarlas a un plato y aplastarlas bien con un tenedor. Regresar las papas trituradas a la olla e incorporar los trozos de carne. Mezclar bien y retirar la hierbabuena.
- Servir acompañado de arroz, o ensalada, rociando por encima de cada porción el aceite coloreado que se reservó.



PATITAS CON MANI

Ingredientes (6 personas)
3 patitas de cerdo
2 cdas de manteca o aceite
100 gr maní tostado y molido
1 cdta de ajos molidos
¼ tza de ají mirasol molido
1 cada de vinagre
1 cebolla en brunoise
Sal y pimienta
½ taza de caldo donde se cocieron las patitas
3 papas, cocidas y cortadas en cuadritos

Preparación

- Limpiar y pelar las patitas ponerlas a hervir en agua con sal. Una vez ya cocidas, escurrir y cortar en dados.
- Calentar manteca o aceite en una olla y freír la cebolla con los ajos y el ají. Sazonar.
- Cuando el aderezo esté cocido, añadir las patitas, el maní, vinagre y caldo.
- Dejar a hervir 5 minutos más. Antes de servir agregar las papas y mezclar cuidadosamente.

CHIRI UCHU

Ingredientes (10 porciones)

10 cuyes
1 gallina
Huevera seca de trucha
Rocoto en tajadas
Cochayuyo
Cancha serrana
2 chorizos
Huacatay
Apio
Nabo
Poro
Pimienta entera
Sal al gusto
Queso
Cecina

Para la tortilla de maíz

2 huevos batidos
1 cdta de harina de maíz
1 cdta de harina preparada
1 pizca de polvo de hornear
½ taza de puré de zapallo
Sal y pimienta
Cebolla picada al gusto



Preparación

Para el cuy

- Sazonarlo con huacatay, comino, sal y ajo, hornear por espacio de 45 mn. Aparte sancochar la gallina con apio, poro, nabo, pimienta entera y sal.
- Remojar y hervir la huevera, pasar el cochayuyo por agua hervida, tostar o freír la cancha, sancochar la cecina y freír los chorizos.

Para la tortilla

- Mezclar todos los ingredientes, si está espesa agregarle agua o caldo, y freír.
- Para servir colocamos en una fuente, un cuy, un cuarto de gallina, chorizo, queso, huevera, cancha, cecina, tortilla, cochayuyo y rocoto.

Nota.- Dentro de la gastronomía de la ciudad del Cusco se encuentra el plato emblemático y muy famoso llamado: "Chiri uchu", expresión quechua que se origina de: "chiri" que significa frío y "uchu" ají, es decir "ají frío", es un sabroso potaje frío muy típico del Cusco que se consume en las fiestas de Corpus Christi (junio) y fiestas similares de algunos santos y vírgenes, donde el pueblo cusqueño y turistas saborean después de haber alimentado el espíritu en las actividades católicas de la plaza mayor.



LOCRO DE ZAPALLO

Ingredientes (6 personas)
1 ½ kg zapallo macre, pelado y cortado en trozos
1/3 tza de aceite
1 cebolla mediana en brunoise
2 dientes de ajo molido
2 cdtas ají amarillo fresco molido
1 cdta orégano
¾ tza arvejas
3 papas blancas, peladas y cortadas en trozos
2 choclos tiernos cortados en rodajas
½ tza de leche evaporada
¾ tza de queso fresco en cuadritos
3 aceitunas, sin pepa, partidas por la mitad
Sal y pimienta

Preparación

- Calentar el aceite en una olla y preparar un aderezo con la cebolla, los ajos, el ají molido y el orégano. Cocinar unos minutos y agregar el zapallo, las arvejas, las papas y los choclos.
- Tapar olla, y cocinar a fuego lento hasta que los ingredientes estén cocidos.
- Añadir la leche, y el queso fresco. Mezclar y sazonar. Retirar.
- Servir con trozos de queso fresco y aceitunas. Acompañar con arroz blanco.



PICANTE DE CUY

Ingredientes (8 personas)
4 cuyes
12 dientes de ajo
Sal, pimienta y comino
$\frac{1}{4}$ de tza de maní tostado y triturado
4 ajíes amarillos
3 cdas de aceite
4 papas
2 cdas de ají panca
3 cdas de caldo de carne


Preparación

- Usando agua caliente, pelar los cuyes y colocarlos boca abajo al aire para escurrirlos y secarlos.
- Mezclar en un bol 8 dientes de ajo chancados, sal, pimienta y comino. Introducir los cuyes y macerarlos por un par de horas.
- Colocar los cuyes en una parrilla o al horno y cocinarlos hasta que estén crocantes.
- Cocinar las papas en agua con sal y luego pelarlas y cortarlas en tajadas gruesas. Colocar las papas en la parrilla o al horno junto con los cuyes para que se doren
- Retirar las venas y semillas de los ajíes amarillos, dependiendo del grado de picante que se desee y licuarlos para formar una pasta.
- Colocar el aceite en una sartén y freír por unos minutos la pasta de los ajíes amarillos, el ají panca en pasta, 4 dientes de ajo chancados y el maní tostado y triturado. Agregar el caldo y mezclar.
- Servir los cuyes con las papas, echándoles encima la salsa de los ajíes. Servir inmediatamente.

PPUTI DE MORAYA

Ingredientes (10 personas)

½ kg de moraya (chuño blanco)
1 tarro de leche evaporada
1 ají amarillo fresco
1 cebolla en brunoisse
1 rama de huacatay
2 a 4 cdas de aceite
1 ½ de agua
Sal al gusto

Preparación

- Remojar la moraya un día antes, Cambiar el agua (3 veces)
- Cuando la moraya este suave (remojada), se saca del agua y se pica en cuadraditos pequeños. Se escurre el agua y se pone otra vez al agua con sal
- Mientras se prepara el aderezo con cebolla, aji
- Cuando la cebolla este cocida, se hecha las 2 ½ de agua fría y ½ tarro de la leche, se prueba la sal y se hecha la moraya exprimiendo el agua con las manos.
- Se pone la olla al fuego lento, se hecha una pequeña rama de huacatay.
- Mezclar la moraya en la olla cuando empiece a hervir, remover con un cucharon.
- Cuando se cocine la moraya se hecha el queso en cuadraditos.
- Luego de un breve hervor, se hecha el resto de la leche, hojitas de huacatay finamente picados.
- Se sirve solo, con arroz ó acompañado a un estofado



CHANFAINITA

Ingredientes (6 personas)
¾ de kg de bofe
1 ½ kg de papa pelada y cortada en daditos
1 tza de cebolla picada
4 dientes de ajo molido
5 cdas de ají panca molido
1 litro de agua
2 cdas de orégano
¼ de taza de aceite
2 cdas de vinagre (opcional)
½ tza de hierbabuena picada
Pimienta, comino y sal al gusto

Preparación

- Sancochar el bofe en agua y sal por treinta minutos, terminada la cocción cortarlo en dados y reservar el agua.
- Aparte hacer un aderezo con la cebolla, el ajo, la pimienta, el comino y el ají panca. A este aderezo incorporar el bofe picado, las papas, el agua que se reservo y el vinagre, cuando la papa está cocida y el agua se ha reducido a la mitad, agregar la hierbabuena y el orégano.
- Probar el caldo y rectificar la sazón. El guiso debe quedar jugoso; servir con arroz blanco y mote cocido

PACHAMANCA

Ingredientes (30 aprox)

2 piernas de cordero trozadas
6 kg carne de res
30 costillas de cerdo
4 pollos trozados
6 cuyes
30 humitas
30 papas
30 camotes
30 ocas
Habas
10 plátanos
2 kg queso Paria
15 choclos partidos por mitad
Hojas de plátano

Aderezo

Aceite
Ajo molido
Ají panca molido
Ají amarillo molido
Muña
Huacatay
Chincho
Culantro
Vinagre
Sal, pimienta y comino

Preparación del aderezo

Licuar las hierbas e integrarlas con los ajíes, ajo, aceite, sal, pimienta y comino hasta lograr una pasta homogénea.

Preparación

- Hacer un hoyo en la tierra donde se quiera preparar la Pachamanca.
- Encender una fogata cerca de donde se va preparar la Pachamanca y calentar una regular cantidad de piedras. Una vez que estén bien calientes, con unas pinzas especiales o con lampa colocar una cama de éstas en el fondo del hoyo. Encima ir colocando los alimentos por pisos: primero se ponen los camotes, las papas, ocas y luego algunas piedras calientes encima (no muy pegadas unas a otras).
- En el segundo piso colocar las carnes aderezadas. Opcionalmente se puede colocar encima de las carnes hojas de la planta de ají, paico, y salvia para dar sabor.
- Colocar un mayor número de piedras calientes ya que las carnes se demoran más en cocinar. Todo esto se cubre con hojas de plátano para proteger los alimentos y evitar su contacto con la tierra.
- Encima colocar humitas o tamales, habas, cuyes, porciones de queso paria, plátanos y choclos. Se vuelve a cubrir con hojas de plátano y una pieza de yute o una tela tupida. Cubrir con un poncho o tela gruesa para mantener el calor. Para terminar se sella la pachamanca con tierra seca.

UCHUCUTA (ají que acompaña a la pachamanca)

Ingredientes

Queso fresco
Huacatay
Rocotos rojo y verde
Aceite
Sal
Limón
Vinagre blanco
Aceite de oliva

Preparación

Licuar los rocotos, el huacatay añadir la sal, vinagre y aceite. Colocar en un bowl y añadir el queso trozado con la mano para que tenga la apariencia de una salsa rustica.



SANGRECITA

Ingredientes (6 personas)
½ kg de sangre de pollo
Hierbabuena picada
1 cebolla mediana en brunoise
1 cdta de ajo molido
6 a 8 cebolla china
Sal
Orégano
3 cdas de aceite
Culantro picado
2 ají amarillo fresco, sin venas ni pepas, picado
Yucas o papas cocidas

Preparación

- Limpiar la sangre de pollo dejándola reposar dos veces en agua. Luego cocinarla rápidamente con poca agua, moviendo hasta que se seque. Reservar.
- En una sartén aparte, calentar aceite y hacer un aderezo con la cebolla, al ajo, el ají y la mitad de la cebolla china, picada. Sazonar y agregar el orégano, la sangre cocida, la hierbabuena y el culantro. Revolver, rectificar la sazón y añadir el resto de la cebolla china. Servir acompañado de yucas o papas cocidas.



CAIGUA RELLENA

Ingredientes (6 personas)
6 caiguas
350 gr de carne molida
1 cebolla en brunoise
2 cebollas, cortadas a la juliana
1 tomate en concase
1 cdta de ajo, finamente picado
3 cdas de ají amarillo molido
Aceite
2 huevos duros, picados
3 huevos
1 ½ cda de pasas
1 ramita de huacatay
1 ¼ de taza de leche evaporada
2 ½ cdas de maní tostado y triturado
Orégano
Sal y pimienta

Preparación

- Cortar la parte superior de cada una de las caiguas (como una tapa) y vaciar con una cucharita. Colocar en una olla con agua y blanquearlas unos minutos. Escurrir y separar. Preparar un aderezo en una olla con la cebolla picada, los ajos y el tomate. Cuando las cebollas estén tiernas agregar la carne molida, el maní y las pasas y cocinar a fuego medio. Sazonar. Agregar el huevo duro picado una vez que la carne esté cocida.
- Rellenar las caiguas con la mezcla de la carne.
- Batir las claras a punto de nieve y añadir las yemas. Batir unos minutos más y sazonar. Pasar las caiguas por el huevo batido y freírlas en aceite caliente. Retirar de la sartén y reservar.
- Calentar aceite en una olla o sartén y cocinar las cebollas a la juliana con el ají amarillo molido hasta que estén tiernas. Una vez cocidas agregar la leche evaporada y el huacatay. Sazonar al gusto.
- Colocar las caiguas fritas en la mezcla de leche y llevar a hervir unos minutos. Servir con arroz blanco graneado.



OLLUQUITO CON CARNE

Ingredientes (6 personas)
1.5 kg de olluco en juliana fina
250 gr de carne de res picada en tiras delgadas
4 cdas de aceite
½ tza de cebolla en brunoise
3 dientes de ajo
1 cdta de orégano
Sal y comino
2 cdas de ají panca en pasta
2 cdas de perejil picado
1 cdta de páprika o pimentón

Preparación

- Remojar los ollucos en agua con sal durante 1 hora una vez cortado.
- Calentar el aceite en una sartén y freír la carne hasta que esté dorada.
- Retirarla y reservar.
- En el mismo aceite freír la cebolla y el ajo hasta transparentarla. Agregar pimentón, ají panca, comino, orégano y sal. Dejar cocinar unos minutos.
- Agregar los ollucos previamente escurridos y la carne.
- Tapar la olla y cocinar a fuego lento hasta que el olluco esté tierno, aproximadamente de 15 a 20 minutos, moviendo ocasionalmente.
- Agregar el perejil y mezclar.
- Servir con arroz blanco.



TACU TACU

Ingredientes (6 personas)
3 tzas de frijol canario
300 gr de grasa de cerdo o tocino en trozos.
2 cebollas en brunoise
2 diente de ajo finamente picado
2 ajíes amarillos frescos sin venas ni semillas, finamente picado
2 tazas de arroz cocido
Aceite, sal y pimienta
Galletas de soda o pan tostado molido

Preparación

- Remojar los frijoles desde la víspera.
- Al día siguiente, escurrirlos y cocinarlos en agua sin sal con la grasa de cerdo o el tocino hasta que estén suaves. Retirar del fuego y enfriar. Batir con una cuchara de madera para deshacer parte de los frijoles. Separar.
- Calentar aceite en una sartén grande y agregar la cebolla, los ajos y los ajíes picados. Freír hasta que estén suaves y sazonar.
- Agregar los frijoles y el arroz cocido y mezclar bien. Rectificar la sazón. Cocinar hasta que se dore ligeramente. Retirar del fuego y enfriar.

Para armar el tacu tacu

- Tomar una parte de la mezcla entre las manos y darle la forma de una papa rellena o de un tamal. Pasar cada porción por galleta de soda o pan tostado molido hasta cubrirlas ligeramente.
- Calentar aceite en una sartén y freír cada porción de tacu tacu, volteándolo con cuidado para evitar que se pegue. Hacer lo mismo con el resto de la mezcla.
- Servir caliente acompañado de bistec apanado, plátano frito, huevo frito y Salsa Criolla.



ARROZ CON PATO

Ingredientes (4 personas)
4 piernas de pato
½ taza de aceite
1 tza de cebolla picada
3 dientes de ajos picados
3 cdas de ají amarillo molido
1 tza de culantro molido
½ taza de pisco
4 tzas de caldo de pato
1 tza de cerveza rubia
¾ tzas de alverjas
½ tza de zanahoria en cubos
2 pimientos rojos
1 ají amarillo en tiras
3 tzas de arroz
Sal y pimienta

Preparación

- Sazone el pato con sal y pimienta. Freír en aceite durante siete minutos. Retirar una vez dorado. En el mismo aceite freír la cebolla, el ajo, el ají amarillo molido, el culantro y cocinar unos minutos. Vierta el pisco, el caldo y la cerveza.
- Incorporar el pato y cocinar 35 minutos, retirar y mantener caliente.
- Añadir la alverja, la zanahoria, un pimiento picado, el ají amarillo en tiras y el arroz. Una vez roto el hervor, baje el fuego y cocine de 15 a 20 minutos. Sirva el arroz con las presas de pato, adorne con el pimiento restante cortado en tiras.



PATARASHCA

Ingredientes
6 pescados medianos enteros
5 dientes de ajos molidos
2 cebollas
4 ajíes verdes o ají dulce
1/8 de taza de aceite
½ cdta de pimienta
1 cdta de comino
Sal al gusto
6 hojas de bijao
Siuca culantro (sacha culantro o culantro del monte)

Preparación

- Limpiar los pescados. Mezclar la cebolla, ajos, aceite, pimienta, comino, ají verde o ají dulce, siuca culantro picado en juliana y sal al gusto. Rellenar los pescados con esta mezcla, luego envolver con la hoja de bijao y ponerlos a la parrilla para su cocción, por espacio de 15 minutos.
- Servir acompañado con yuca sancochada o plátanos asados y un sabroso ají de cocona.

Pescado entero cocido a las brasas envuelto en hojas. Este plato se basa en una técnica de cocción característica de la región amazónica que consiste en envolver los alimentos en hojas de plantas locales (bijao y mishqui panga) para seguidamente asarlos en su envoltorio; las hojas añaden sabor al plato además de ser un medio de cocción. Este plato fue descrito hace más de 200 años por misioneros jesuitas en la región de Loreto.
Los pueblos nativos Cocamas y Chayahuitas preparaban de manera simple, utilizando el hualo (rana gigante) comestible cocinado en caña de bambú, en su interior a manera de un tubo, forrado con hoja de bijao y asado al carbón.



JUANES

Ingredientes (6 personas)

10 presas de pollo
10 huevos crudos
5 huevos duros en mitades
6 tzas de caldo de pollo
6 tzas de arroz cocido
20 hojas de Bijao o de plátano, soasadas
¾ de taza de aceite, para el pollo
3 cdas de palillo
1 cdta de pimienta
1 cdta de comino
Nuez moscada
½ tza de agua caliente
Sal



Preparación

- Calentar el aceite con palillo, pimienta, comino y nuez moscada. Agregar las presas de pollo, y freírlas. Sazonar. Añadir ½ taza de agua y cocinar por 10 minutos. Retirar las presas y reservar el jugo de cocción.
- Vaciar el arroz en un recipiente grande y enfriar. Mezclar los huevos y agregarlos al arroz junto con el jugo de cocción del pollo.
- Soasar las hojas de Bijao o plátano en el horno.
- Utilizar un plato hondo como base, colocar 2 hojas soasadas en forma de cruz. Se pueden utilizar más hojas al envolverlos, para que no ingrese agua durante la cocción.
- Acomodar un poco de arroz en el centro y colocar una presa de pollo y ½ huevo duro encima. Cubrir con más arroz.
- Envolver bien los juanés, atando las hojas hacia arriba con un pabilo, procurando que esté bien cerrado y no haya ningún lugar por donde ingrese el agua.
- Acomodar los juanés en una olla grande con agua, hirviéndolos por 1 hora. Pasado este tiempo retirarlos y colocarlos boca abajo en una rejilla, para que chorree el líquido si es que tuvieran.



ARROZ TAPADO

Ingredientes

4 dientes de ajo, finamente picado
½ cdta de comino
6 aceitunas negra s/semilla en 4
3 huevos cocidos en 8
¼ taza de aceite
Sal y pimienta
1 kg de arroz cocido
1 cebolla grande en brunoise
½ kg de carne molida
½ taza de pasas
¼ taza perejil, picado
1 cdta de paprika



Preparación

- Calentar aceite en una sartén grande. Saltar la cebolla unos minutos, agregar el ajo y cocinar 1 minuto más. Agregar la paprika, comino y pimienta. Mezclar bien y añadir la carne. Dejar cocinar la carne, moviendo, de 8 a 10 minutos. Si soltó líquido, esperar que seque. Rectificar la sazón.
- Agregar aceitunas negras, pasas, huevo cocido y perejil picado. Mezclar bien.
- Para servir, pincelar un molde individual con aceite. Llenar con arroz hasta la mitad. Colocar 2 a 3 cucharadas del relleno de carne y cubrir con arroz. Presionar bien y desmoldar en el plato.
- Salpicar perejil picado encima del molde. Se puede acompañar con papas fritas.

Teléf. 4726549 – 6630607 - 7870338 E mail:escuelaschef@hotmail.com

PICANTE A LA TACNEÑA



Ingredientes

2 kg de papa
1 ½ kg de mondongo (panza, tripa)
¼ de kg de pata de res
50 gr de charqui picado
3 cdas de ají amarillo
4 cdas de ajo molido
1 cda de orégano
½ poro
8 cdas de ají colorado s/picante
Sal, pimienta y comino
2 hojas de apio
Aceite c/n.
2 cdas de ají picante

Preparación

- Lavar bien el mondongo y ponerlo a cocer junto con el poro, apio y el charqui bien lavado. Cuando esté bien cocido retirar de la olla y picar todos los ingredientes en trozos pequeños. El mondongo cortarlo en tiras. Reservar el caldo de la cocción.
- Cocer las papas con cáscara y un poco de sal. Una vez cocidas, pelarlas y trozarlas con las manos (sin deshacerlas mucho para que no quede como puré).
- En otra olla, poner el ají amarillo, ají colorado, ajos, pimienta, comino y el orégano. Agregar agua con abundante aceite (poner a cocinar el charqui para que suelte sabor). Cocinar a fuego lento 15 a 30 mn, moviendo constantemente. Se conoce que ya está listo cuando el aceite salta a la superficie (dejar que se pegue a la olla un poquito porque el secreto está en el quemado del ají). De este proceso depende el rico sabor del picante. Una vez listo, reservar un poco del aceite de la fritura. Agregar a la olla todos los ingredientes picados con un poco del caldo
- Rectificar la sazón y dejar que tomen sabor en la olla, por espacio de 3 minutos. Agregar luego las papas y más caldo, si fuese necesario, y rectificar la sazón. Debe quedar más o menos espeso, ligeramente picante y de color rojo oscuro.
- Servir en plato hondo y esparcir por encima un poquito del aceite que reservamos. Se acompaña con pan marraqueta o pan común.
- Se sirve caliente.





CHARQUICAN

Ingredientes (4 personas)
1 cuy fresco
1 kg de papas, cocidas y cortadas en cubitos
200 gr de charqui deshilachado
1 cebolla
1 taza de chicha de jora
2 cdas de aceite
1 cda de ají panca molido
Sal, pimienta y comino

Preparación

- Cortar el cuy en cuatro trozos y cocinarlo.
- Aparte, cocinar el charqui deshilachado.
- Preparar un aderezo con el aceite, la cebolla picada finamente, el ají panca, sal, pimienta y comino al gusto.
- Una vez cocido este preparado, agregar las carnes y las papas cocidas cortadas en cuadritos. Añadir la chicha de jora, mezclar y servir.



PEPIAN DE PAVITA

Ingredientes (6 personas)

½ kg de garbanzo
¼ kg de maíz blanco (cancha)
150 gr de maní
1 pavita de 2 a 3 kg en presas
Aceite
1 cebolla grande en brunoise
2 tomates en concase
2 dientes de ajo, finamente picados
Sal y pimienta
Páprika o pimentón

Preparación

- Tostar por separado el garbanzo crudo, la cancha y el maní, teniendo cuidado de no quemarlos. Una vez tostados, molerlos y pasarlos por un cernidor. Separar.
- Calentar aceite y hacer un aderezo con la cebolla, los ajos y el tomate. Sazonar con sal, pimienta y pimentón. Dejar cocinar unos minutos. Agregar la pavita en presas y mezclar. Agregar la cantidad de agua necesaria para cocinar la pavita.
- Una vez cocida la pavita, retirar las presas de la olla y colocarlas en un recipiente aparte. Diluir la mezcla de garbanzo, maíz y maní que se molió en agua fría.
- Agregar al caldo que quedó del cocimiento de la pavita, moviendo constantemente.
- Añadir las presas nuevamente, y dejar cocinar.
- El pepián de pavita se sirve en plato hondo con aceite de color.
- Para preparar el aceite de color, calentar ¼ de taza de aceite y agregarle pimentón o páprika (achiote). Mezclar hasta obtener un color rojo. Se rocía encima del pepián. Servir el pepián acompañado de arroz blanco.



PASTEL DE PAPAS

Ingredientes

1 kg de papas sancochadas
½ kg de queso paria
½ tarro de leche evaporada
4 huevos
Sal al gusto
Mantequilla derretida

Preparación

- En un bowl echar la leche, la mantequilla, la sal y los huevos, mezclar bien.
- Cuando las papas están sancochadas y peladas, se cortan en rodajas.
- Enmantequillar una fuente, con poca mantequilla, cuidando que no queden partes sin enmantequillar
- Colocar enseguida una cama de papa sancochada encima una capa de queso fresco, cortado también delgado, otra capa de papas, otra capa de queso, así hasta terminar en una capa de queso.
- Luego, echar sobre esto, la preparación, que dejamos en el bowl y llevar al horno a 180° C por 20 minutos aproximadamente.



ARROZ CHAUFA ESPECIAL

Ingredientes

6 tazas de arroz cocido (sin sal)
½ cdta de pisco con jugo de kion machacado
Sal, pimienta y sazonador al gusto
150 gr de pechuga de pollo picado
2 cda de cebollita china picada
6 cdas de sillao
2 huevos
2 cdas de chuño
7 cdas de aceite
150 gr de langostinos
150 gr de chancho asado

Preparación

- Sazonar los langostinos con sal, pimienta, ½ cda. de pisco, sazonador y chuño; luego freírlos en una cda de aceite y cortarlos en cuadraditos.
- Hacer lo mismo con el pollo y el chancho, freírlos y reservar.
- Batir los huevos, hacer una tortilla y picarla en la misma sartén con 3 cdas de aceite, agregar el arroz y revolverlo bien, agregar cebollita china, sal, sazonador, sillao y pimienta, revolver bien, al uniformarse el color, agregar los langostinos, pollo, chancho asado; seguir revolviendo y servir

La palabra "Chaufa" deriva de la palabra china "Chaufan" que quiere decir "Arroz Frito". Como sabemos el Arroz Chaufa es frito, pero también es una fusión entre la comida China y la Peruana, desde cuando los inmigrantes Chinos llegaron al Perú hace más de 150 años. Ellos, excelentes cocineros por naturaleza, entonces combinaron lo peruano con lo chino. El Arroz Chaufa nació en el Perú y es uno de los platos más representativos del chifa en especial y de la gastronomía del Perú en general.

Este plato, nos cuentan fue creado por los ayudantes de cocina para que al final de la jornada de trabajo mezclen el arroz blanco con todos los ingredientes que sobraban de los diferentes potajes que se preparaban durante el día. Es así como nació el criollísimo Arroz Chaufa.





Ingredientes

1 Kg. de panceta de cerdo
½ litro de agua
¼ de atado de hierba buena
½ de taza de aceite
1/8 kg de manteca
Sal al gusto

Preparación

- En una olla poner la panceta cortada en trozos condimentada con sal pimienta y comino, agregar los demás ingredientes, el agua que cubra la carne, la hierba buena, la manteca, llevar a cocción de 25 a 30 minutos a fuego medio.
- Una vez que se evapore el agua, retirar la hierba buena.
- Bajar el fuego para que la carne se dore en su propia grasa
- Tener cuidado que no se queme la carne
- Servir acompañado con salsa criolla y camotes o papas doradas.

ARROZ CON MARISCOS

Ingredientes

2 doc de conchas, limpias
1 doc de almejas, limpias
2 doc de langostinos s/caparazón
$\frac{1}{2}$ kg de aros de calamar
2 doc de choros cocidos

Arroz

$\frac{1}{4}$ de tza de aceite
1 cebolla en brunoise
2 dientes de ajo, molido
4 tazas de arroz
1 taza de vino blanco, seco
5 tazas de caldo de pescado
4 cdas de ají amarillo molido
Ají limo finamente picado (opcional)

Laurel
1 rama de orégano
2 cdtas de páprika o pimentón
4 a 5 tomates en concase
$\frac{3}{4}$ de taza de arvejas, cocidas
Sal y pimienta
Hojas de culantro (opcional)

Preparación

- Lavar bien los choros y colocar en una olla y cubrir apenas con agua fría. Llevar a hervir y esperar que los choros se abran. Retirarlos inmediatamente del agua hirviendo para que no queden duros y dejarlos enfriar. Una vez fríos retirarlos del caparazón y limpiarlos.
- Cortar las almejas en tiras, enjuagar y hervir de 15 a 20 segundos en agua.
- Escurrir inmediatamente y colocar en un recipiente con agua y hielo.
- Cocinar los langostinos o camarones en agua hirviendo con sal, de 2 a 3 minutos. Escurrir y conservar en agua fría. Reservar.

Arroz

- Calentar la mitad del aceite en una olla grande y dorar la mitad del ajo. Agregar sal y luego el arroz. Mover hasta que se ponga brillante. Agregar $\frac{1}{2}$ taza del vino blanco seco y dejar que el alcohol se evapore. Agregar el caldo de mariscos preparado (caliente). Llevar a hervir y luego bajar el fuego al mínimo. Tapar la olla y dejar que el arroz se cocine (aproximadamente 20 minutos) y granee. Retirar y enfriar.
- En una olla grande verter el resto del aceite y agregar la cebolla picada, el resto del ajo, sal y pimienta, laurel, orégano, páprika, ají y el tomate.
- Cocinar a fuego fuerte y agregar $\frac{1}{2}$ taza de vino blanco. Dejar que se evapore el alcohol. Agregar el arroz, las arvejas cocidas y mezclar.
- Agregar los choros, almejas, langostinos reservados. Mezclar y agregar las conchas y aros de calamar crudos. Esperar que se cocine el calamar y las conchas por 1 ó 2 minutos y retirar del fuego.
- Rectificar la sazón. Si se desea, agregar 1 ají limo finamente picado y hojas de culantro. Mezclar bien y servir.



CHINCHULINES

Ingredientes

800 gr de intestino delgado de res
4 papas sancochadas
1 copa de vinagre
4 cdas de ají panca molido
2 cdas de achiote
Hierbabuena
Aceite
Sal y pimienta

Preparación

- Los chinchulines tienen que estar bien frescos y para ello fijarse que no despidan ningún líquido verdoso porque indicaría que no están frescos.
- Los chinchulines tienen en uno de sus bordes grasa en abundancia. Se debe quitar la mitad de la grasa todo a lo largo con un cuchillo bien afilado. Se deja la grasa restante para que al cocinarlos no queden secos y duros.
- Luego se atan las dos puntas para poder lavarlos y se ponen debajo del chorro de caño y se deja correr el agua en forma abundante.
- Hervir el intestino durante cinco minutos. escurrir, cambiar de agua y volver a hervir 30 mn mas con un ramo de hierbabuena. (opcional se puede agregar un chorro de leche)
- Se hace un aderezo con el ají panca molido, el achiote, el vinagre, la sal y la pimienta. Se troza el intestino en pedazos de ocho centímetros y se echan sobre el aderezo. Se revuelve y se deja macerar por 30 minutos.
- Se fríen sobre las brasas o en una sartén con aceite bien caliente hasta que estén dorados y crocantes. servir acompañados con las papas sancochadas partidas en 2





RACHI

Ingredientes

1 kg de rachi
½ apio
1 atado de hierbabuena
100 gramos de ají panca molido
10 dientes de ajo
1 copa de vinagre
2 cdas de pimentón
2 cdas de achiote
Comino
Sal y pimienta



Preparación

- Limpiar meticulosamente el libro de res (es una parte de la panza formada por una sucesión de delgados de "hojas" o delgados pellejos). Se "pela" con un cuchillo las adherencias indeseables.
- Sancochamos en una olla junto al bouquet de apio y hierbabuena durante 1 hora o hasta que se ablande. Escurrimos y cortamos el rachi en forma tiras de siete cm por 1 ½ cm aprox.
- Preparamos un adobado en un bol con el ají panca molido, los dientes de ajo machucados, el pimentón, el achiote, el vinagre, y sal, pimienta y comino al gusto. Echamos el rachi al recipiente y revolvemos.
- Dejamos macerar durante una hora. Aprox. Se pone a la plancha y se deja dorar unos 5 minutos.
- Acompañamos al momento de servir con papa sancochada y salsa criolla.



ANTICUCHOS

Ingredientes

Marinada

2 dientes de ajo, molidos
$\frac{1}{4}$ taza de ají panca molida
Sal, pimienta y comino
$\frac{3}{4}$ taza de vinagre

Anticuchos

Sal y aceite
Ají amarillo fresco molido
1 corazón de res, limpio y sin grasa
Palitos para anticuchos

Preparación

Marinada: Mezclar bien los ingredientes de la marinada. Separar.

Anticuchos

- Limpiar el corazón de res quitándole grasa y venas. Cortar en trozos de 2 $\frac{1}{2}$ a 3 cm. Colocarlos en un bol y verter encima la mezcla de la marinada. Dejar el corazón de res marinando mínimo 12 horas.
- Ensartar 3 trozos en cada palito de anticucho.
- Calentar la parrilla o brasero y acomodar los palitos de anticucho untándolos con una mezcla de ají amarillo fresco molido y aceite. Dar vuelta y esperar que se cocinen. Servir bien caliente. generalmente, se sirven 2 palitos de anticucho por persona acompañados de una papa cocida, un trozo de choclo y ají molido fresco en caso de desearlos más picantes.
- Si no se dispone de corazón de res, se puede preparar con lomo de res y proceder de la misma manera.

LECHON EN SALSA DE AGUAYMANTO

Ingredientes
1 lechón (6 kg)
2 limones partidos por mitad
1 tza de chicha de Jora
½ tza de ají amarillo molido
1 cda de ajo molido
Sal, comino y pimienta
¼ de tza de vinagre rojo
2 cebollas en rodajas
Jugo de 2 limones
1 cda de Bicarbonato de sodio
Salsa
1 ½ taza de chicha de jora sin dulce
½ taza de mermelada de aguaymanto
2 cdas de harina

Preparación

- Pasar los limones por la piel del lechón, dejar reposar por 1 h. Bañar con la chicha de jora y dejar reposar nuevamente hasta que el líquido se evapore.
- Mezclar el ají con el ajo, la sal, la pimienta, el comino y el vinagre y aderezar el interior del cerdo. Hacer incisiones en la carne, especialmente en la columna e introducir la cebolla cortada mezclada con el condimento. Tener cuidado de no maltratar la piel del lechón. Macerar durante 12 hs.
- Pasadas las 12 horas frotar nuevamente la piel del cerdo con el jugo de limón y el bicarbonato de sodio para que quede crocante. Llevar al horno caliente a 325°F (160°C), con la piel hacia arriba. Luego aumentar la temperatura a 375°F (190°C) hasta que la carne se dore y cocine.

Salsa Colocar la chicha con la mermelada de aguaymanto en una olla y llevar a hervir. Agregar luego el líquido de cocción del lechón. Espesar la salsa diluyendo harina en un poco de chicha fría y agregarla a la salsa, moviendo



MATASCA

Ingredientes (6 personas)
½ kg carne de res
¼ tza de aceite
½ tzas de papa blanca en dados
1 cebolla en brunoise
4 dientes de ajo molido
2 cdas de ají panca molido
2 tzas de caldo concentrado de carne
1/2 tza arvejas
1 tza choclo desgranado
2 cdas de hierbabuena picada

Preparación

- Picar la carne en cuadraditos.
- Freír la carne en aceite bien caliente. Esperar que dore y añadir cebolla, ají panca y ajo.
- Agregar las 2 tazas de caldo concentrado.
- Incorporar el choclo y las arvejas.
- Dejar hervir 5 minutos y luego agregar las papas hasta que estén cocidas.
- Al final espolvorear la hierbabuena picada.
- Servir con arroz blanco.



SECO DE CHAVELO

Ingredientes

200 gr de carne salada de res picada en pequeños pedazos
6 plátanos bellacos verdes
2 cebollas grandes en rodajas muy delgadas
4 tomates medianos en concase
1 cdta de ajos molidos
3 ajíes amarillos cortados desvenados
1 ají limo cortado enrodada y sin semillas
1 tza de aceite
2 cdas de perejil finamente picado
Chicha de jora
Sal, pimienta y comino

Preparación

- Pelar los plátanos y cortarlos a lo largo en tres partes para luego llevarlos a freír en aceite caliente, e irlos machacando con el tenedor a medida que estén listos.
- En una sartén aparte se deben freír las cebollas, los ajos, el ají amarillo, ají limo, la carne, el tomate y el perejil. Luego de esto, echar media taza de chicha de jora y sazonar con sal, pimienta y comino, poniendo esta mezcla a fuego lento por un par de minutos.
- Agregar el plátano frito y mezclarlo bien con la carne previamente frita. Si el potaje se va secando, agregar algo de aceite cuando se realice la mezcla. Servir.



PESCADO A LA CHORRILLANA

Ingredientes (6 personas)

6 filetes de pescado
Jugo de limón
Harina
½ tza de aceite vegetal
2 cebollas medianas en tajadas gruesas
2 dientes de ajo, finamente picados
2 tomates pelados, en concase
Ají amarillo molido al gusto
1 ají amarillo limpio cortado en tiras
1 cda de culantro picado
Sal y pimienta

Preparación

- Sazonar los filetes de pescado, pasarlos por harina y freírlos en aceite caliente. Retirarlos y colocarlos en papel toalla para absorber la grasa. Reservarlos tapados para que no se enfríen.
- Calentar el aceite y freír la cebolla. Agregar el ajo. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar ají molido, ají en tiras, tomate, culantro y sazonar.
- Acomodar encima los filetes de pescado y cocinar 5 minutos a fuego lento. Rociar con jugo de limón. Servir acompañado de papas cocidas y arroz blanco.



ESCABECHE DE PESCADO

Ingredientes (6 personas)
6 filetes de pescado
½ tza de vinagre
2 ají amarillo fresco
1 rama de hierbabuena
Sal, pimienta y comino
Harina c/n.
1 ½ taza de aceite
4 cdas de ají mirasol en pasta
2 dientes de ajo molidos
3 huevos cocidos
Hojas de lechuga
2 cebollas grandes cortadas en cuñas
2 choclos cocidos, cortados en tajadas gruesas
2 camotes cocidos, pelados y en tajadas gruesas

Preparación

- Colocar el vinagre en un tazón, incorporar la cebolla, ají amarillo fresco cortado en tiras y hierbabuena. Sazonar con sal, pimienta y comino. Macerar por una hora.
- Lavar y secar los filetes de pescado. Salpimentarlos y pasarlos por harina.
- Freír los filetes en aceite caliente. Reservar.
- Freír en aceite, los ajos y el ají mirasol en pasta. Agregar el macerado de vinagre, cebolla, ají fresco y dar un hervor.
- Cubrir los filetes de pescado con la salsa. Dejar enfriar.
- Acomodar en fuente los filetes de pescado cubiertos con la salsa, adornando con hojas de lechuga, choclos, camotes y huevos cocidos cortados en 4.

Teléf. 4726549 – 6630607 – 7870338 E mail:escuelaschef@hotmail.com



ASADO

Ingredientes

2 kg asado de res (peceto)
2 cdas de ajo molido
2 cebollas en brunoisse
½ kg de tomate en trozos
1 zanahoria en tiras
1 pimiento
½ tza de aceite
200 ml de vino tinto
2 tzas de caldo de carne
2 cdas de mostaza
50 ml de vinagre
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

- En un recipiente poner los ajos, la mostaza, vinagre sal y pimienta
- Untar con esta mezcla toda la carne
- Dejar en macerar 1 hora
- Luego calentar el aceite en una olla y sellar la carne hasta que dore bien, en toda su amplitud.
- Añadir la cebolla y dejar que dore, incorporar el tomate y freír unos minutos.
- Incorpore el caldo, que cubra el asado, tape la olla y dejar hervir a fuego alto 20 minutos, verter el vino y cocinar lento hasta que la carne este cocida y el jugo espese. Cortar en rodajas y servir con cebolla caramelizada ó puré

Teléf. 4726549 – 6630607 – 7870338 E mail:escuelaschef@hotmail.com



CUY EN SALSA DE MANÍ

Ingredientes (4 personas)
2 cuyes cortados en cuatro
¾ taza de cebolla picada
1 cda de ajo molido
3 cdas de ají panca molido
6 cdas de maní tostado y molido
1 tza de agua
1 manojo de hojas de chincho
4 papas huairo cocidas
Aceite c/n
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación

- Sazone las presas de cuy con sal y fríalas en abundante aceite caliente hasta que se doren durante cinco minutos. Reserve.
- En una olla con seis cucharadas de aceite caliente fría la cebolla, el ajo, el ají panca, la sal, la pimienta, el comino y el maní. Agregue el agua hirviendo, mezcle bien y ponga las presas de cuy. Cubra con chincho, tape y cocine a fuego lento durante treinta minutos. Retire.
- Sirva con papas huairo. Decore con hojas frescas de chincho.

NOTA.- También puede moler los interiores del cuy, como el hígado, corazón y otros, e incluirlo en el aderezo. Acompañe con arroz graneado.



SUDADO DE CARNE

Ingredientes (8 personas)
1.2 kg de carne de res en cuadrados aprox. 2 cm x 2 cm
1 cdta de ajo molido
¾ de taza de aceite vegetal
1 taza de chicha de jora (sin dulce, para cocinar)
6 cebollas medianas en medias lunas gruesas
5 tomates cortados en medias lunas gruesas
2 ajíes amarillo frescos cortados gruesos sin semillas ni venas
1 ají limo en tajadas delgadas
2 cdas de culantro picado
¼ de taza de pisco para flamear
3 yucas cocidas y cortadas en trozos
Sal y pimienta

Preparación

- Frotar la carne con el ajo molido, sal y pimienta.
- Calentar 2 cucharadas de aceite y freír la carne a fuego alto por dos o tres minutos. Tapar, bajar a fuego medio y permitir que sude por 10 ó 15 minutos, luego agregar la chicha de jora. Continuar hirviendo a fuego lento hasta que la carne esté muy suave. El tiempo dependerá de la carne que se use, aproximadamente de ½ a 1 hora. Calentar el resto del aceite en una sartén y freír la cebolla, luego agregar el tomate, ají amarillo, ají limo, culantro, sal y pimienta.
- Agregar la carne, calentar y luego el pisco. Prender con un fósforo para flamear unos minutos.
- Acompañar con arroz blanco, yucas cocidas y plátanos a la naranja.



MALA RABIA

Ingredientes (6 personas)
12 plátanos de la isla bien maduros
2 cdas de azúcar
¼ de taza de aceite
150 gr de queso fresco desmenuzado
1 cebolla en brunoise
Ají amarillo al gusto
Leche fresca

Preparación

- Colocar en una olla los plátanos con cáscara, azúcar y agua. Cocinar hasta que los plátanos empiecen a reventar. Retirar del fuego y pelar los plátanos. Aplastarlos con un tenedor, retirando la parte central del plátano. Mezclar bien agregando la cantidad de leche necesaria para obtener un puré espeso.
- Calentar el aceite en una olla y dorar la cebolla con el ají. Cuando esté cocido agregar al puré de plátanos y el queso fresco. Dejar que hierva unos minutos y retirar del fuego.
- Servir inmediatamente con un encebollado caliente y arroz

Encebollado:

- Freír en aceite caliente ajo picado. Agregar luego cebollas cortadas a la juliana y ají amarillo molido. Cocinar hasta que la cebolla esté tierna. Servir.
- Decorar con huevo cocido y aceitunas.



TRIGO ATAMALADO

Ingredientes (8 personas)
½ kg de trigo
½ tza de taza de aceite
1 ½ cebolla, finamente picada
3 dientes de ajo, finamente picados
1 a 2 cdtas de ají mirasol molido
Sal y pimienta
Agua o caldo
200 gr de queso fresco, cortado en trocitos
2 cabezas de cebollita china, finamente picada

Preparación

- Remojar el trigo durante 3 horas. Calentar el aceite en una olla, agregar la cebolla y cocinarla hasta que esté transparente. Incorporar el ajo y el ají mirasol, remover y sazonar.
- Agregar el trigo y cubrir con agua o caldo hirviendo. Cocinar a fuego lento hasta que el trigo esté cocido. Si fuera necesario, agregar más agua o caldo durante la cocción.
- Agregar, al final el queso parmesano, la cebollita china y mezclar. Rectificar la sazón. Servir con arroz y huevo duro.



TACACHO

Ingredientes (6 personas)
10 plátanos verdes bellacos
15 cdas de manteca
$\frac{1}{4}$ de kg de chicharrones
Sal

Preparación

- Preparar los chicharrones y desmenuzarlos un poco.
- Freír los plátanos pelados, luego aplastarlos hasta formar una papilla.
- Mezclar la manteca con los plátanos y sazonar con sal. Hacer bolas con la masa
- Servir acompañado con el chicharrón (o cecina de cerdo) y **ají de cocona**

AJI DE COCONA

Ingredientes

6 coconas
3 cebollas en brunoise
2 ajíes mono picados finamente
6 ramitas de sacha culantro
Aceite, sal y limón al gusto

Preparación

- Pelar y partir las coconas por la mitad, quitarle las pepas y picarlas en cuadraditos pequeños, echarle unas gotas de limón para que no se oscurezca.
- Remover todos los ingredientes, agregar el aceite, sal y limón.



JAMON DEL PAIS

Ingredientes

1 pierna de cerdo (5kg
$\frac{1}{4}$ kg. de ají amarillo molido
4 cdas de ajo molido
2 cda de orégano
3 cdas aceite de achiote
3 cdas de palillo
1 lt de chicha de jora
2 cdas de ají mirasol
2 cdas de ají panca
4 cdas de vinagre
Romero c/n
5 cdas mostaza
Sal, pimienta y comino

Preparación

- Deshuesar la pierna de cerdo, y enrollar y atar con pabilo (por todo lo largo de la pieza dándole buena forma) para evitar que se deforme durante la cocción.
- En un bol mezclar, ají amarillo, ajos, orégano, aceite de achiote, vinagre, palillo, ají mirasol panca, mostaza, sal, pimienta y comino.
- Untarla la carne con la mezcla. Dejar reposar 2 hs.
- Luego colocamos la carne en una olla y vertemos la chicha de jora mas agua hasta cubrir la carne y dejamos hervir sin tapar hasta que el agua se reduzca a la mitad
- Dejar enfriar y luego retirarle el pabilo. Barnizar con achiote y palillo para decorar el jamón. Cortar en rebanadas

QUINUA CON QUESO

Ingredientes (6 personas)

1 tza de quinua
1 tza de leche evaporada pura
½ kg de papas cocidas y trozadas en cuadrados 2 a 3 cm
2 cdas de mantequilla
1 cda de aceite de oliva
1 cebolla, finamente picada
1 cdta de ajo, finamente picado
½ tza de jugo de tomate
2 ajíes amarillos finamente picado
1 ½ cda de culantro, picado
2 tazas de queso rallado (Edam, Gruyere o similar)
Sal y pimienta

Preparación

- Lavar la quinua varias veces, frotándola entre las manos y dejando que se vaya al fondo de la olla antes de cambiar el agua. Repetir este procedimiento hasta que el agua quede clara. Escurrir la quinua en un colador fino. Reservar. Hervir 2 tazas de agua y agregar la quinua. Cocinar 12 mn aprox. o hasta que esté suave.
- Una vez cocida, agregar la leche, mover y reservar.
- Derretir la mantequilla con el aceite de oliva en una sartén honda. Agregar la cebolla picada y el ajo. Cocinar hasta que estén suaves y dorados. Añadir el jugo de tomate, ají y culantro y mezclar.
- Incorporar la mezcla de quinua y las papas, cuidadosamente, para que las papas no se deshagan. Agregar el queso rallado y mezclar. Sazonar con sal y pimienta.

Opcional

- Mezclar la quinua con la mitad del queso rallado.
- Verter en un molde engrasado de vidrio refractario (para 8 a 10 tazas). Cubrir con el queso restante. Llevar al horno precalentado a 350°F (180°C) hasta que esté bien caliente y el queso de encima esté derretido.

TALLARINES EN SALSA HUANCAINA



Ingredientes (6 personas)

1 kg de tallarines
12 a 14 ajíes cortados en trozos
$\frac{1}{4}$ de taza de aceite
350 gr de queso crema
2 dientes de ajo, finamente picados
Sal y pimienta
2 choclos, desgranados y cocidos
1 huevo cocido
1 cebolla picada



Preparación

- Colocar 2 cucharadas de aceite en una sartén y dorar los ajíes por unos minutos. Pasarlos a la licuadora y licuarlos. Si fuese necesario agregar 1 cucharada de aceite.
- Calentar el resto del aceite en una sartén y freír la cebolla de 2 a 3 minutos.
- Agregar los ajos y cocinar por unos minutos más. Agregar luego el ají molido y cocinar moviendo 1 a 2 minutos.
- Agregar el queso crema, cortado en trozos y mover hasta que se haya derretido y mezclado. Sazonar con sal y pimienta.
- Cocinar los tallarines en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente. Escurrir y reservar 1 taza del líquido de cocción.
- Agregar los tallarines ya escurridos a la salsa del queso y mezclar. Agregar el líquido de cocción necesario para que la salsa esté cremosa. Mezclar la mitad del choclo y servir caliente.
- Esparcir el choclo restante por encima y salpicar con huevo cocido pasado por colador.

CEVICHE MIXTO



Ingredientes (6 porciones)
600 gr de pescado
15 colas langostinos cocidos y pelados
¼ kg de mixtura de mariscos cocidos
2 choclos
2 camotes
2 cebollas cortadas en juliana
16 limones
Ají limo
Sal



- Cortar el pescado en cubos pequeños y mezclar con los langostinos.
- Mezclar con la cebolla. En un recipiente colocar los ingredientes anteriores y la mixtura de mariscos, sazonar con sal, ají picado y el jugo del limón.
- Dejar macerar por 5 minutos y servir en un plato hondo, acompañado con camote y choclo



LECHE DE TIGRE

Ingredientes
100 gr trozos de pescado
1 tza caldo de pescado
1 tza de jugo de limón
20 gr de apio
2 dientes de ajo
1 ramita de culantro
1 pizca de kion
50 gr. de crema de rocoto
1 cdta de leche
Sal y pimienta

Preparación

- La leche de tigre es básicamente el aliño del ceviche de pescado o mixto.
- Para prepararlo combinar todos los ingredientes en la licuadora con 1 cubito de hielo y colar. Servir en copitas.

Opcional se puede agregar una medida de pisco y pescado fresco cortado en dados



CHICHARRÓN DE CALAMAR

Ingredientes (6 porciones)
1 kg de calamar (tubo)
2 huevos
2 tazas de harina cernida
1 cdta de sillao
1 cda de mostaza., sal y pimienta
Salsa tártara
1 cdta de alcaparra
1 diente de ajo
1 ½ tza de mayonesa
3 pepinillos y 1 cdta de perejil

Preparación

- Lavar y cortar los calamares en aros y salpimentarlos. Mezclar la mostaza con los huevos y el sillao. Añadir los calamares y revolver bien para que se impregnen con el preparado. Luego pasarlos por la harina y freírlos en abundante aceite bien caliente.
- Servir acompañados con salsa tártara.



PESCADO A LO MACHO

Ingredientes (6 porciones)

6 filetes de pescado
½ taza de crema de leche
400 gr. de mixtura de mariscos
½ taza de leche evaporada
3 cdas de mantequilla
1 cda de culantro picado
2 cebollas en cuadraditos
½ cda de crema de rocoto
3 dientes de ajo molido
2 cdas de harina
1 pizca de orégano seco
¼ de taza de vino blanco
3 tomates pelados, picados y sin pepas
½ taza de caldo de pescado
1 pimiento, pelado cortado en brunoise
Aceite
Sal y pimienta

Preparación

- En una sartén derretir la mantequilla y saltear la cebolla con el ajo y el orégano durante 5 mn o hasta que la cebolla este transparente.
- Agregar el tomate y la harina, dejando cocer 3 mn mas sin dejar de mover con una cuchara. Añadir el vino y dejar en el fuego hasta que casi se haya evaporado todo el líquido.
- Verter el caldo y cuando este a punto de hervir, agregar la crema de leche, leche evaporada y mariscos, cocinándolos durante3 mn o hasta que estén cocidos. Retirar del fuego.
- En una sartén aparte freír los filetes de pescado por ambos lados, en poco aceite. Reservar.
- Antes de servir, calentar la salsa, añadir el pimiento y sazonar con sal, pimienta, crema de rocoto y culantro, mezclándolo bien, servir los filetes bañándolos con la salsa de mariscos. Se puede acompañar con arroz blanco y papa sancochada.



CAU CAU DE MARISCOS

Ingredientes (4 porciones)

200 gr pulpo sancochado en escama
200 gr de concha de abanico
2 cdas de aceite vegetal
1 cebolla roja picada en cuadraditos
2 cdtas de ajo molido
1 cdta de cúrcuma
$\frac{1}{2}$ taza de caldo de pescado
1 cdta de ají limo
4 tazas de arroz cocido
3 ramitos de menta fresca
$\frac{1}{2}$ taza de arvejas cocidas
$\frac{1}{4}$ taza de zanahorias cocida picada
2 papas blancas medianas picadas
$\frac{1}{2}$ taza de granos de maíz cocido
Sal y pimienta fresca

Preparación

- En una sartén grande de fondo grueso, calentar el aceite y dorar la cebolla hasta que este translucida añadir el ajo y continuar cocinando hasta que la mezcla empiece a cambia de color. Agregue la cúrcuma y cocinar por otros 2 a 3 mn.
- Añadir las conchas de abanico y el pulpo cocido y cocinar todo junto por otros 2 ó 3 mn.
- Añadir el caldo las arvejas, las papas, los granos de maíz, las zanahorias, sal y pimienta al gusto. Llevarlo al punto de ebullición y cocinar lento por otros 8mn. al momento de servir añadir el ají y la menta. Revolver y servir.

TALLARÍN SALTADO A LA CRIOLLA



Ingredientes (4 porciones)
½ kg de tallarines cocidos al dente
½ kg de pollo
4 tomates pelados y cortados en gajos
2 cebollas rojas en gajos
1 cdta de ajos picados
3 cdas de aceite vegetal
2 cdas de vinagre
1 cda de azúcar
1 cda de culantro picado
1 ají amarillo en tiras
1 pimentón
1 hojita de laurel

Preparación

- En una sartén calentar el aceite saltear el ajo, el pollo cortado en tiras, luego salpimentar y agregar el pimentón, pimientos y ají.
- Cocinar unos minutos. Luego incorporar el tomate, vinagre, azúcar, salpimentar, agregar la hojita de laurel y las cebollas.
- Cocinar por 15 minutos. Mezclar con la pasta caliente. Espolvorear el culantro, puede acompañarse con ají molido al gusto.

Nota : se puede reemplazar el pollo por lomo de res



CUY CHACTADO

Ingredientes

4 cuy eviscerado
½ taza de aceite
8 dientes de ajo molido
Limón
Harina de maíz c/n
Sal y comino al gusto

Preparación

- Lavar los cuyes con abundante sal luego ponerlos a secar al sol durante ½ hora.
- Sazonar los cuyes con sal, comino y ajo molido. Dejar macerar 2 horas
- Antes de freír apanar cada uno con la harina de maíz.
- Para freír el cuy colocarlo en una sartén con aceite bien caliente poniéndole encima una chollota (piedra de cocina) para evitar que con el calor el cuy se encoja.
- Cuando haya dorado, rociar unas gotas de limón y voltear para realizar el mismo procedimiento por el otro lado.
- Servir los cuyes chactados con papa entera sancochada y dorada acompañadas de salsa criolla y ají de huacatay.

CREMA DE AJÍ



Ingredientes

½ kg ají amarillo fresco
2 a 3 cdas de aceite
¼ tza de azúcar
Sal y pimienta

Preparación

- Limpiar los ajíes, retirar venas y semillas y cortar en trozos. Blanquear en agua hirviendo con azúcar durante 5 minutos. Colar.
- Calentar aceite en una sartén y freír los ajíes durante 5 minutos. Sazonar.
- Colocar el ají con el aceite en la licuadora hasta lograr un puré suave. Pasar por colador si fuera necesario.

CREMA DE ROCOTO 1

Ingredientes
4 das de vinagre
3 dientes de ajo, picado
1 ½ tza de aceite de oliva
2 ramas de apio, cortado en trozos grandes
½ poro, cortado en trozos grandes
½ cebolla blanca, grande, partida por mitad
3 rocotos
Jugo de 3 limones
Sal y pimienta
Opcional: 1 ó 2 ají limo, sin venas ni semillas

Preparación

- Colocar el vinagre y los ajos en el vaso de la licuadora. Licuar e ir añadiendo, gradualmente, el aceite de oliva, apio, poro, cebolla, rocoto. (el rocoto agregarlo uno por uno para ir probando el picante), jugo de limón, sal y pimienta.
- Probar y rectificar la sazón del picante, condimentos y acidez.
- Si se desea más picante se puede agregar 1 ó 2 ajíes limo sin venas ni semillas.
- Si la salsa estuviera muy espesa, agregar 1 cucharada de agua para aligerar la crema.



SALSA CRIOLLA

Ingredientes

2 cebollas medianas
1 ó 2 ají amarillo fresco, sin semillas ni venas en juliana
Sal y pimienta
Jugo de 3 limones
Aceite
Culantro o perejil picado finamente

Preparación

- Cortar cebollas en tajadas bien finas. Poner a remojar en un bol con agua, mezclando bien. Escurrir y dejar que sequen.
- Colocar las cebollas en un bol, sazonar con sal y pimienta.
- Rociar el jugo de limón. Incorporar ají y aceite al gusto. Mezclar bien.
- Rectificar la sazón. Servir esta salsa como acompañamiento.

CREMA DE ROCOTO CON MAÍZ DE CANCHA



Ingredientes
5 rocotos
3 dientes de ajo
¼ Kg. de maíz de cancha
1 cebolla grande
Ajino moto
Aceite, sal y pimienta

Preparación
- Colocar todo en la licuadora y espesar con cancha.

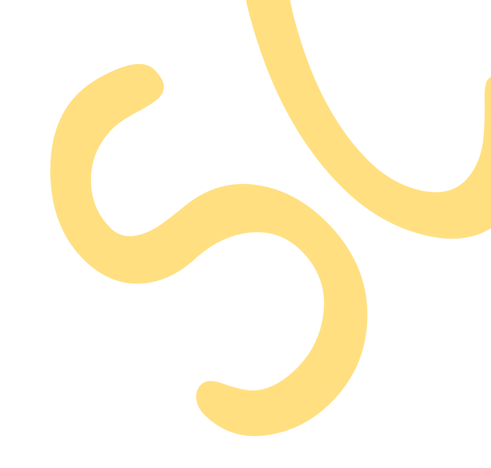
CREMA DE ROCOTO 2

Ingredientes
3 huevos duros
2 rocotos
Leche evaporada
4 dientes de ajos
½ taza de aceite
1 cebolla
1 cdta de orégano tostado
Sal y pimienta

Preparación

- Hacer un aderezo con aceite, cebolla, ajos, pimienta y orégano.
- Colocar en la licuadora el aderezo frío, los huevos duros, sal, rocoto y la leche, licuar hasta obtener una crema suave.

MAYONESA CASERA



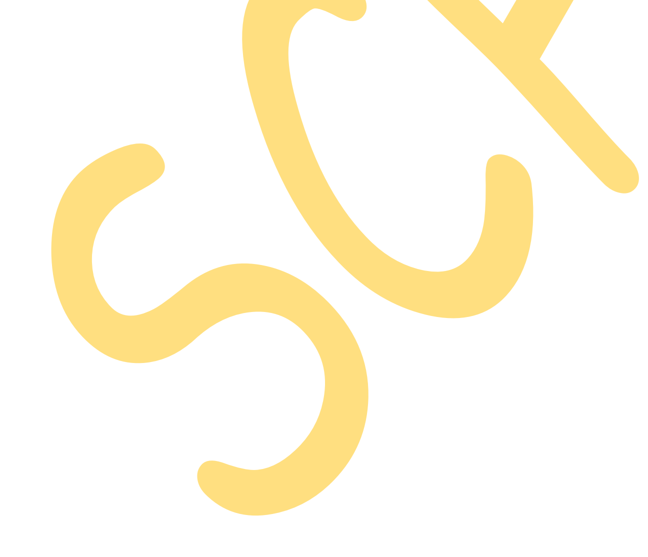
Ingredientes

1 huevo
1 tza de aceite
1 cda de mostaza
1 gr de pimienta blanca
15 ml de limón
10 gr de sal

Preparación

- Poner en la licuadora el huevo, la mostaza, pimienta, jugo de limón licuar y añadiendo aceite hasta que este dura

SALSA HUACATAY



Ingredientes

4 ajíes mirasol
½ atado de huacatay
Vinagre
Aceite y sal al gusto

Preparación

- Lavar bien el ají mirasol con las hojas de huacatay; luego molerlos.
- Agregar aceite, vinagre y sal hasta formar una crema homogénea.



PISCO SOUR

Ingredientes (8 personas)
2 tazas de pisco
Gotas de amargo de angostura
1 taza de jugo de limón
2 claras de huevo
12 cubos de hielo
1 taza de azúcar



Preparación

- Batir en coctelera, o licuar el pisco con el azúcar, luego agregar el jugo de limón.
- Incorporar el hielo picado y al final las claras de huevo.
- Licuar hasta que la clara esté espumosa.
- Servir en vasos pequeños, agregar unas gotas de Amargo de Angostura.

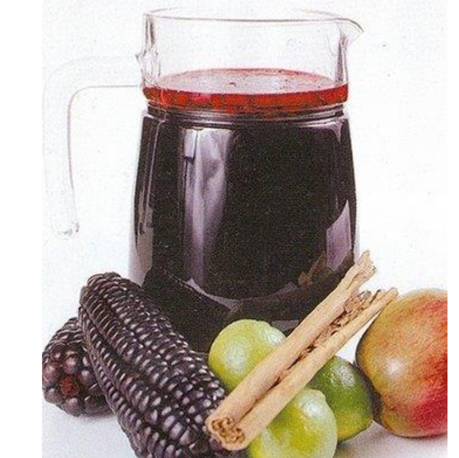


CHICHA DE JORA

Ingredientes
1 1/5 kilo de maíz de jora
1 kilo de cebada
10 litros de agua
1 cucharada de clavo de olor
Azúcar al gusto

Preparación

- Tostar en una sartén limpia y sin grasa la cebada y el maíz de jora.
- En una olla grande, hervir el agua, la cebada, el maíz de jora y el clavo de olor. Mover constantemente para que no se espese.
- Cuando se haya consumido la mitad del agua, añádale otros 5 litros de agua, dejando hervir por 1 1/2 hora.
- Una vez frio, añadir azúcar y colarlo.
- Colóquelo en una vasija (jarra) de barro (de ser posible) dejándolo fermentar por varios días.
- Nota.- Se debe remover la chicha por lo menos una vez al día.



CHICHA MORADA

Ingredientes

¾ kg de maíz morado
1 piña grande
4 limones
1 taza de azúcar
4 clavos de olor
¾ kg manzana para cocinar
1 rama de canela
4 ½ litros de agua

Preparación

- En una olla grande hervir el maíz morado, las cáscaras de manzana, las cascaras de piña, la canela y clavo de olor con 3 litros de agua.
- Cocinar a fuego moderado por 45 minutos. Colar y reservar este líquido.
- Volver a hervir las cáscaras con 1 litro y medio más de agua a fuego moderado por otros 45 minutos.
- Colar y juntar con el líquido anterior. Añadirle azúcar (al gusto) y el jugo de limón. Servir helada.



ARROZ CON LECHE

Ingredientes

1 taza de arroz
3 tazas de agua
1 ½ taza de azúcar
1 tarro de leche
2 rajas de canela
2 clavos de olor
Ralladura de limón
Esencia de vainilla
50 gr de margarina
1 pizca de sal
Canela molida al gusto

Preparación

- Poner en una ollita la margarina, freír el arroz, añadir el agua, el clavo de olor, la canela, la media taza de azúcar.
- Deje hervir a fuego lento hasta que el arroz se cocine y el agua haya evaporado.
- Agregar la vainilla el azúcar restante y la leche evaporada, mover la preparación constantemente hasta que el postre obtenga la consistencia deseada.
- Finalmente agregar ralladura de limón, servir en una dulcera espolvorear con canela molida.



ARROZ ZAMBITO

Ingredientes

4 clavos de olor
1 raja de canela
¼ kg de chancaca en trozos
4 cdas de nueces picadas
1/3 de tza de oporto
6 granos de anís
2 pimientas de chapa
½ tza de arroz
4 cdas de coco seco rallado
4 cdas de pasas
Canela molida

Preparación

- Poner el agua en una olla con anís, canela y pimienta de chapa. Cuando rompa el hervor añadir el arroz y tapar la olla. Dejar que se cocine a fuego lento
- En otra olla, poner la chancaca en trozos con agua que la cubra. Dejar hervir hasta que empiece a espesar. Unir esta miel a la mezcla de arroz.
- Añadir también las frutas secas y el oporto. Mover constantemente y dejar unos minutos más para que espese ligeramente.
- Entibiar y verter en una dulcera. Espolvorear encima con canela molida

MAZAMORRA MORADA



Ingredientes
½ Kg de maíz morado
2 limones
400 gr de azúcar
2/3 tza manzana picada
2/3 taza de piña picada
2/3 tza membrillo picado
2 ½ lt. de agua
½ sobre de mazamorra la negrita
100 gr de chuño
120 gr guindas
120 gr guindones
120 gr huesillos
120 gr de pasas
1 raja de canela
3 clavos de olor
2 naranjas (jugo)

Preparación

- En una olla poner el maíz morado, el agua, las cáscaras de la piña, del membrillo y las manzanas, la canela y el clavo de olor. llevar a hervir. Colar.
- Llevar al fuego nuevamente, agregar las frutas peladas y picadas, las guindas y huesillos lavados y remojados en agua caliente .dejar cocinar a fuego lento las frutas, añadir el azúcar
- Agregar el sobre de mazamorra negrita, disuelta en agua fría, moviendo rápidamente para que no le salgan grumos, si fuese necesario añadir una dos cdtas de chuño disuelto, deje cocer unos minutos y agregar el jugo de dos naranjas y dos limones, sacar del fuego.
- Servir en una dulcera, espolvorear con canela molida.

PICARONES



Ingredientes
1 kg harina panadera
8 gr (2 cdta) mejorador
140 gr azúcar
60 ml agua cocción del zapallo y camote
5 gr de anís grano (infusión con el agua)
5 gr o 1 cdta sal
2 huevos
200 gr. zapallo (puré)
200 gr camote (puré)
45 gr. levadura fresca
50 gr manteca

Preparación
- Cernir en un tazón la harina con el mejorador.
- Formar una corona, en el centro echar el resto de ingredientes.
- Mezclar y batir por 15 minutos aproximadamente con la palma de la mano.
- Llevar a fermentar por espacio de 2 horas cubierto con un plástico.
- Tomar pequeñas porciones con la mano humedecida en agua con sal y formar los picarones, echar al aceite caliente.
- Ayudarse con una brocheta a formar el hoyo del centro. Servir con miel

MIEL DE LOS PICARONES

Ingredientes
½ tapa chancaca
¼ kg azúcar
½ lt agua
1 hoja de higo,
Cáscara de naranja
Canela una rajita,
2 unid clavo de olor

Preparación
- Echar en una cacerola, la chancaca con el agua darle un hervor, hasta disolver, colar.
- Poner en una olla la miel de chancaca, la hoja de higo, la cáscara de naranja, la canela y el clavo de olor.
- Llevar al fuego a tomar punto. 107 ° C. si se usa un termómetro



SUSPIRO DE LIMEÑA

Ingredientes

1 tarro de leche condensada
1 tarro de leche evaporada
6 yemas
6 claras para el merengue
1 ½ taza de azúcar
¾ taza de vino oporto
Canela en polvo para decorar

Preparación del Manjarblanco

- En una cacerola llevar al fuego la leche condensa y evaporada
- Dejar que tome punto, sacar del fuego
- Mezclar las yemas batiendo echar un poco de Manjarblanco para que caliente y echar a la cacerola del manjar batiendo rápidamente para que no se corte.

Preparación del Merengue

- Batir las claras a punto nieve
- Hacer un almíbar con el azúcar y el oporto a punto bolita suave punto hilo o 125°C.
- Echar sobre las claras, que se continúa batiendo.
- Batir hasta que se enfrié el tazón de la batidora. Decorar el suspiro de limeña.

Armado: Se arma en una dulcera o en copas. Llenar al fondo una porción de manjar de yemas. Sobre el manjar echar el merengue usando una manga. Espolvorear con canela molida.



MAZAMORRA DE COCHINO

Ingredientes

½ tza de maicena o harina de maíz, cernida
1 tapa de chancaca
1 cascara seca naranja de jugo
½ lt de agua
1 raja de canela
½ taza de azúcar rubia
½ cdta de clavo de olor
6 yemas
150 gr de queso fresco
2 tarros de leche evaporada
1 cdta de canela molida

Preparación

- Colocar en una olla el agua con la canela, el clavo y la cáscara de naranja.
- Agregar la chancaca rallada y el azúcar. Llevar a hervir y cuando rompa el hervor, colar y regresar nuevamente a la olla para agregarla leche y la harina disuelta en agua fría. Batir las yemas hasta que espese.
- Desmenuzar el queso y agregarlo. Colocar en un recipiente y espolvorear con canela molida.

CHAMPÚ DE GUANÁBANA

Ingredientes
1 guanábana grande
2 membrillos
½ piña
1 limón
250 gr mote remojado cocido
250 gr de harina de maíz
250 gr de azúcar
1 canela
2 clavos de olor
2 lt de agua
Jugo de 1 naranja
Canela en polvo

Preparación
- Sancochar el mote con el doble de agua.
- En una olla poner la cáscara de piña con canela y clavo de olor.
- Picar la fruta, despepitar la guanábana después de haber hervido por 15'. Colocar las cáscaras en el agua del hervido, incorporar las frutas picadas en cuadrados, menos la guanábana.
- Cuando este la fruta cocida, agregar el mote sancochado con parte de su agua, agregar la guanábana. Agregar azúcar y la harina de maíz disuelta en agua fría, al bajar del fuego se incorpora el jugo de limón.
- Servir caliente espolvoreando canela en polvo.

Teléf. 4726549 – 6630607 - 7870338 E mail:escuelaschef@hotmail.com

INTRODUCCIÓN A LA COCINA

El gran secreto de la buena organización de los cocineros profesionales es llamado "mise en place." traducido del francés, significa algo así como "puesto en su lugar" o "preparado con anticipación." Es decir, al cocinar, el primer paso es medir todos los ingredientes y colocarlos en el orden en que serán utilizados. La idea detrás de esto es que tal vez no sería conveniente estar en medio de una receta y descubrir que uno necesita obtener y medir algún ingrediente. .Algunas veces el tiempo que lleva buscar un ingrediente es todo el tiempo que se necesita para evitar que lo que se está cocinando se queme o se llene de grumos.

Conforme vamos alistando nuestros implementos para hacer la cena podríamos leer la receta en voz alta y decir cosas como: "OK, primero caliente el horno a 350 grados." "Enseguida, necesito una sartén de 13 por 9 pulgadas. Veamos, todos esas sartenes están en el gabinete debajo del horno tostador." "Después necesito un recipiente y una cuchara mezcladora." "Creo que mediré todo antes de empezar a mezclar." Toda esta organización es básica dentro de una previa preparación para cualquier plato ya que de esta manera, podremos tener el tiempo necesario para preparar un plato ordenadamente, sin que se presenten contratiempos en el transcurso de su elaboración.

EQUIPO NECESARIO PARA UN MISE EN PLACE

TABLA DE PICAR	CUCHILLOS
COLADOR	ESPECIEROS
LISTA DE INGREDIENTES	OLLAS
ESPATULA	ESPUMADERA
UNIDADES DE MEDIDAS	SARTENES
CUCHARA DE PALO	TENEDOR
TAZONES	CUCHARITA PARA PROBAR
MOLDES	BATIDOR DE ALAMBRE

UTENSILIOS Y EQUIPOS DE COCINA

Para desarrollar las técnicas gastronómicas se han creado equipos y utensilios que sirven para procesar y preservar alimentos.

1.- La Cocina.
Es uno de los equipos más importantes en el área comercial, Consiste en una base en la que vienen instalados los quemadores ya sea a gas, eléctricos, a gas de kerosén, etc. Poseen reguladores de temperatura, termostato e interruptores. Algunas cocinas tienen incorporados hornos, gratinadores, planchas, parrillas, etc. Aunque éstas también pueden ser piezas separadas.

2.- Equipos de Lavado.

- Máquinas para Lavar.
- Lavaderos.

3.- Equipos de Refrigeración y Congelación.

- Congeladores, conservadores, refrigeradores.

4.- Utensilios de Limpieza.

- Esponjas, brochas, escobillas, escobas y trapeadores y paños de limpieza.

5.- Mantenimiento y Seguridad.

- Los equipos e instalaciones eléctricas y de gas deberán ser revisadas periódicamente por técnicos especificados.

6.-Implementos y Utensilios de Cocina.

- **Ollas.** Pueden ser de cobre, éste es el mejor material para transmitir calor, revestido de metal, aseguran una rápida expansión del calor. Cualquiera que sea el tipo que compre deben de ser equilibradas en la mano y deben tener mangos cómodos y seguros.

- **Sartenes.** Pueden ser de cualquiera de los materiales antes mencionados. Las sartenes antiadherentes son muy útiles.
- **Cazuelas.** De vidrio para horno, esmalte vitrificado, barro y una serie de materiales. Las cazuelas generalmente tienen una asa a cada costado para coger las con facilidad y la tapa debe ajustar perfectamente.
- **Rejilla para cocer a vapor.** Una rejilla plegable para cocer vegetales al vapor encajará en cualquier tamaño de olla.
- **Bols para mezclar o tazones.** Pueden ser de varios tamaños y diversos materiales como plástico, vidrio para horno o barro.
- **Moldes.** Son mejores los de acero resistente o de aluminio, con buenos bordes. Para tener un surtido básico debemos de contar con dos moldes hondos, flaneras, placa grande para hornear, molde de doce recipientes, bandeja para asar al horno. Etc.
- **Balanza.** Indispensable para pesar los ingredientes.
- **Jarra de medir.** Son útiles las que miden 500 milímetros.
- **Cucharas de medir.** Son adecuadas para medir cantidades de 2.5 a 1.5 ml. Normalmente son hechas de plástico o acero inoxidable.
- **Termómetro.** Deben de medir 220° C, para frituras, azúcar cocinado, elaboración de mermeladas y envasado.
- **Colador.** Útil para escurrir verduras, para cocerlas al vapor si es de metal. Tenemos también los chinos que sirven para filtrar caldos y salsas.
- **Pelador de verduras.** Sirven para cocineros diestros y zurdos, generalmente son de acero inoxidable.

- **Espumadera.** Son mejores las que tiene mango resistente al calor.
- **Espátula.** Pueden ser de plástico o de goma, son buena opción porque resiste al calor y no rayan los otros utensilios.
- **Cuchara de madera.** Son convenientes para la preparación de caldos, sopas, salsas y cualquier otro alimento líquido,. No se calientan y no rayan las ollas ni las sartenes. Es recomendable tener una para alimentos condimentados y salados y otra para alimentos dulces, para que no se mezclen los sabores.
- **Rodillo.** Son mejores los de madera y se utilizan de diferentes tamaños.
- **Pincel de pasteles.** Para pintar masas con huevo (redondos) o con distintos líquidos (planos).
- **Cortador de masa.** Son adecuados cortadores planos o acanalados, de acero o de plástico.
- **Abrelatas.** Se encuentran desde el simple con rueda dentada, hasta la versión eléctrica.
- **Rallador.** De acero inoxidable con filo fino, medio y grueso.
- **Mandolina.** Sirve para cortar vegetales en diversas formas: láminas, cubos, bastones, rejillas.
- **Manga de decorar y tubos.** Se emplean para adornar con crema fresca, mantequilla, papas, merengues.
- **Molinillos de sal y pimienta.** Para granos de pimienta y sal gruesa.
- **Tabla de picar.** Utilizadas para cortar o picar, carnes, vegetales se recomienda lavarlas muy bien cada vez que se cambie de materia prima.

TECNICAS CULINARIAS

Las técnicas culinarias existentes para cocinar un alimento son varias y es conveniente estar informado como actúan sobre los alimentos. Cada alimento responde a una cocción determinada, es así que las técnicas culinarias pueden enriquecer o empobrecer un alimento.

Las técnicas culinarias más conocidas son:

COCCIÓN EN AGUA (AL HERVOR)

Como su nombre lo indica esta técnica consiste en cocer el alimento en agua.
Si el agua está fría, cuando son introducidos los alimentos, se producen importantes pérdidas por difusión. Carbohidratos, vitaminas hidrosolubles y sales minerales se transportan al líquido en un 35% aproximadamente.
Sabiendo eso es que podemos aplicar diferentes técnicas culinarias de cocción según los alimentos que deseemos preparar.
Para preparar un caldo de carne sabroso debemos poner las carnes cuando el agua todavía esté fría, de esta manera las pérdidas por difusión son mayores y es el líquido quien se las apropia. Si queremos que el sabor se acentúe en la carne, entonces, pondremos esta a cocinarse cuando el agua se encuentre en ebullición.
Alimentos deshidratados (cereales, legumbres, pastas y alimentos ricos en nitratos) Pierden menos nutrientes que los alimentos ricos en agua como verduras y carnes. La cocción se realiza con abundante agua.

COCCIÓN AL VAPOR

Es un tipo muy sano de cocción debido a que no requiere aceites, careciendo así de contenido grasoso, y elimina menos nutrientes que la cocción al hervor, dando así alimentos más nutritivos.
Minerales, vitaminas, principios aromáticos y nitratos, son mejor conservados cuando son cocinados por este método, que consiste en hervir el agua y con la transmisión del vapor que esta genera realizar la cocción.

ESTOFADO

Esta es otra de las técnicas culinarias que conserva mucho los nutrientes de los alimentos que se implican. El alimento es cocido en su propio jugo, lo que genera la concentración de minerales.

MICROONDAS

La utilización de este tipo de hornos es cada vez más imprescindible en una equipada cocina, lo cual no quiere decir que el horno tradicional pase a ocupar un segundo plano. Veamos cual es la utilización fundamental de este tipo de hornos.

- Descongelar alimentos rápidamente
- Recalentar platos ya cocinados
- Cocer alimentos ricos en agua de pequeñas dimensiones y poco espesor
- Es recomendable en la cocción hipocalórica. Se logra cocer rápidamente las verduras y el pescado sin grasas.

FRITURA

Fritar un alimento consiste en sumergirlo en su estado natural en un baño de aceite a 180° C. Rápidamente la superficie de éste se carameliza y limita la perdida de sus nutrientes.
Estos alimentos son muy ricos en grasas y su valor energético es doblado o triplicado, lo cual obliga a no abusar de ellos.

Frituras de calidad:

Disponer de un aceite que resista altas temperaturas
Los aceites de soja, colza y maíz no son aptos para freír
El aceite de oliva es el mejor
Realizar el cambio regular de aceite, cada tipo de aceite tiene su vida útil

- ✓ Aceite de palma (12 veces)
- ✓ Aceite de girasol (7 u 8 veces)
- ✓ Aceite de oliva (5 ó 6 frituras)

No permitir que el aceite humee (temperatura crítica)
Calentar el aceite a fuego moderado
Antes de freír secar bien los alimentos para evitar salpicaduras
Luego de cada uso filtrar el aceite

CORTES DE LOS VEGETALES

Finalidad de los cortes: Básicamente, son tres los motivos por los cuales las verduras se cortan de distintas formas: para diferenciar los platos que llevan los mismos ingredientes, para dar un aspecto agradable y una buena presentación al plato y para reducir los tiempos de cocción.

Sucede que los alimentos (verduras, frutas, carnes, entre otros) no se usan siempre de la misma forma y por ello se les corta, dependiendo de cuál va ser ese uso que se les dará.

Cortes de cocina	**Los cortes de cocina generalmente no llegan a participar del aspecto visual de la receta, ya sea porque se triture, se cuele o se deseche el alimento. Un buen ejemplo sería una mirapoix.**
Cortes de sala	**Los cortes de sala son cortes estéticos y se realizan con mucho cuidado, pues participan en el aspecto armónico del plato. Por ejemplo, brunoise, macedonia o juliana.**
Cortes mixtos	**Por último, los cortes mixtos son cortes que se utilizan indistintamente en sala como en cocina. Algunos ejemplos serían ciseler o eminser.**

En primer lugar hay que elegir los cuchillos adecuados. En principio, son necesarios tres cuchillos.

° El **cebollero**: para el corte de vegetales, el de oficio ó cocina.

° El **cuchillo multiusos**.

° El **pelador o puntilla** para perlar, redondear o dar forma a pequeñas piezas.

Además, en la cocina encontraremos cuchillos especiales para filetear, deshuesar, cortar queso, pan, jamón, medias lunas y machetas y los accesorios para mantener el filo como la chaira, la piedra, las mandolinas, sierras y cortadoras de hortalizas.

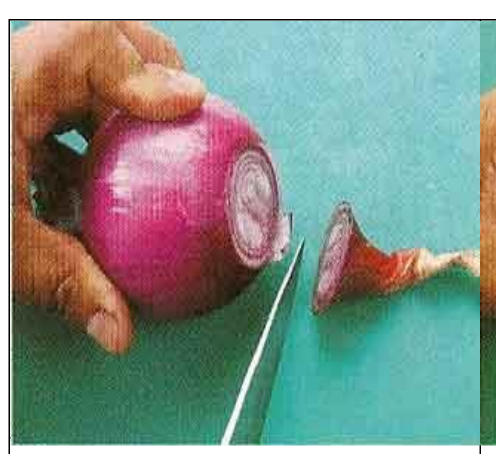
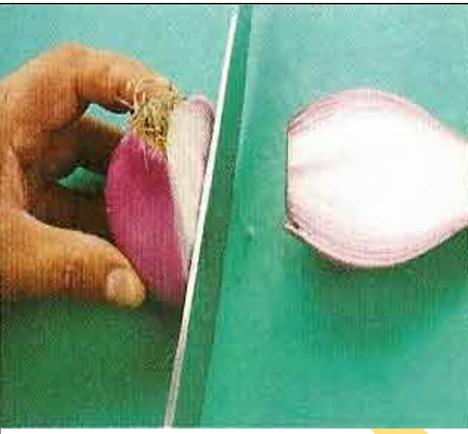
CORTE BRUNOISE

El corte brunoise (se pronuncia "brunuá") se utiliza fundamentalmente para verduras y frutas, y se logra formando cuadritos de aproximadamente 0.5 cm. de grosor. Primero se cortan rebanadas y luego se hacen cortes parejos (horizontales primero y luego verticales).

Se le conoce comúnmente como corte "a la jardinera", y cuando es para aderezos se indica llamándole "Brunoise fino", por ejemplo, en el aderezo de cebolla. Es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de cortar.

Puede elaborarse con una enorme variedad de vegetales como zanahoria, cebolla, ajo, nabo, pimiento, etc.

El corte brunoise se utiliza tanto para preparaciones en las que el corte estará visible (como un aderezo o una ensalada) así como en salsas o rellenos.

		
Cortamos un extremo de la cebolla, de preferencia el extremo inferior y retiramos la piel que recubre la cebolla (cascara)	Partimos la cebolla por la mitad pero desde los polos, es decir, desde la cabeza hasta la parte que tiene la raíz.	Realizamos 02 cortes horizontales procurando mantener la misma distancia entre uno y otro hasta que lleguemos a la parte de la raíz.
		
Luego realizamos cortes verticales, como se aprecia en la imagen, en toda la cebolla.	Seguidamente tomamos la cebolla por un extremo y realizamos los cortes en cuadritos pequeños como se ve en la imagen.	Y allí está, nuestra primera técnica de cocina, como un Chef profesional, listos para elaborar nuestras recetas.

CORTE JULIANA

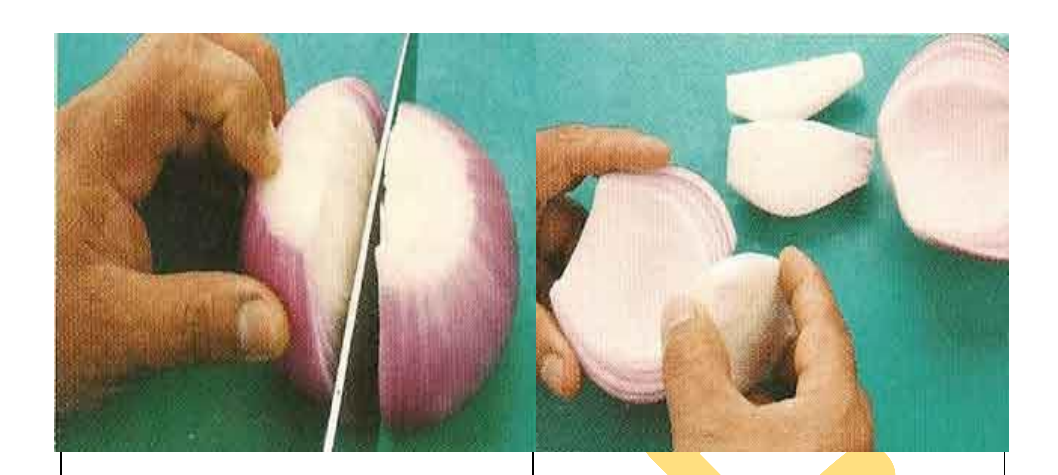
La juliana es una técnica de corte de verduras por la cual se obtienen tiras alargadas y finas, de aproximadamente 4 centímetros de largo. Antiguamente cortar en juliana se denominaba "cincelar" (del francés: ciseler), y fue de las primeras técnicas que se enseñaban en cocina.

Si la verdura es grande se corta primero en rebanadas y luego en tiritas delgadas. En el caso de verduras planas, por ejemplo pimiento, apio o vainitas, se corta sesgado y bien finito.

Los alimentos cortados en juliana son aquellos que se cortan en tiras finas. El grosor puede variar. A veces el corte es en rodajas finas mientras que en otros casos es un corte más grueso. De todas maneras es muy simple de realizar.

En general suele ser un estilo de corte que se utiliza para los vegetales. De todas maneras algunas carnes pueden ser cortadas en juliana para platos especiales. Sirve para que los alimentos se vean con más estilo dentro del plato y, a su vez, asegura que se cocinarán lo suficiente y de manera uniforme.

Para la presentación del plato aprender a cortar en juliana es esencial. Crea una presentación más atractiva y es un corte ideal para ser utilizado a la hora de acompañar grandes trozos de comida.



Cortamos los dos extremos de la cebolla y la partimos por la mitad por el lado de los polos.	Retiramos el corazón o parte central de la cebolla. La idea es apreciar cortes regulares en la preparación

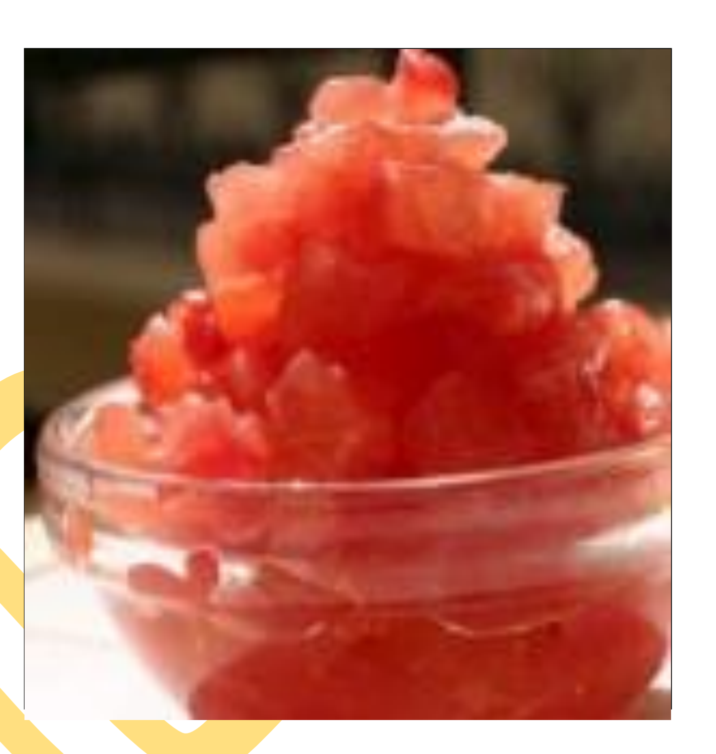


Cortamos la cebolla en forma delgada en dirección de los polos (de arriba hacia abajo)	De esta manera tenemos terminado el corte en juliana

CORTE PLUMA

Es un corte en tiras finas que se usa especialmente en el ceviche y la salsa criolla. Es similar al corte en juliana pero se realiza en la dirección opuesta. Se podría decir que es un corte netamente peruano. Seguimos los pasos 1 y 2 del corte en juliana y procedemos como en las imágenes.

CORTE CONCASSE



El corte concase es exclusivo para el tomate pelado y sin semillas. Por ejemplo, para el tomate usado en guisos y ensaladas.

Concase es una palabra francesa que quiere decir: finamente picado. Cuando se lee una receta donde encuentran tomates concasse quiere decir que es un tomate escalfado pelado, sin semillas y cortados en cubos pequeños tipo brunoise.

Los tomates concase sirven como base para salsas, para acompañar carnes y pescados y para miles de preparaciones.

Preparación

- Tomamos el tomate limpio y hacemos un corte en forma de cruz.
- Lo llevamos a una cacerola con agua hirviendo por 20 o 30 segundos y luego lo llevamos a agua fría por 1 min. No queremos que los tomates se cocinen, queremos sacarles a piel.
- Cuando los tomates estén fríos, retiramos la piel, cortamos al medio y con una cucharita sacamos las semillas y el jugo. Cortamos los tomates en cuartos y después en cubos pequeños dependiendo de lo que vayamos a preparar.

CORTE CHIFFONADE



Es un corte muy fino (incluso más delgado que el corte Juliana), que se aplica por lo general exclusivamente a vegetales, sobre todo a verduras de hoja. Suele verse mucho también en algunas hierbas, como por ejemplo la albahaca.
Básicamente consiste en dos pasos: superponer las hojas de verdura formando varias capas y luego arrollar para cortar con un cuchillo de buen filo en tiritas bien finas de más o menos 3 mm de grosor.

CORTE BASTÓN



Bastón es un corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo, por 1 cm. de ancho, que se utiliza principalmente en las papas fritas y otras verduras (por ejemplo la zanahoria), para prepararlas como guarnición.
Este corte se logra en dos pasos: primero se cortan rebanadas y luego los bastones, tratando que el tamaño de cada uno sea uniforme.

CORTE MIREPOIX



Consiste en cortar un alimento en cubos de 1 centímetro de lado, y se utiliza generalmente en verduras que serán saltadas en aceite o mantequilla (manteca).

CORTE CASCOS, CUARTOS O GAJOS

Generalmente se utiliza este corte en papas, huevos duros y tomates. Consiste en cortar en cuatro trozos a lo largo cada pieza (fruta o verdura). Dependiendo del tamaño de ésta, el número de gajos que puede obtenerse. Si la pieza es grande el número aumenta y viceversa. Por ejemplo, se le utiliza para cortar la cebolla usada en el escabeche, en el tomate para preparar el lomo saltado, o en los huevos duros cuando se los utiliza para decorar.

CORTE CHÂTEAU O TORNEADO CLÁSICO

Este corte por lo general se utiliza en guarniciones con papas, zanahorias o zapallitos italianos, etc. Que una vez cortados y torneados, se cuecen al dente.
El método, como se lo intuye por su nombre, es francés y se logra siguiendo siete cortes o pasos. Se pueden saltear en mantequilla, como otra opción y espolvorearles con perejil picado deshidratado.

CORTE CHIPS

El corte chip consiste en realizar tajadas redondas muy finas. Generalmente se lo usa en papas (para hacer las famosísimas papas chips), camotes, plátanos, etc. Si se desea un corte más parejo y preciso es aconsejable utilizar mandolina.

CORTE EMINCÉ

El corte emincé da como resultado tiras gruesas de 1 cm. de ancho por 4 de largo, aproximadamente. Generalmente se lo utiliza para papas, tomates o huevos.

GIRATORIO

Es un corte procedente de la cocina asiática que presenta las verduras bien alargadas. Se cortan las verduras de modo sesgado (en sentido diagonal al longitudinal) y tras el primer corte se le da a la verdura un giro de 1ž4 y se efectúa el siguiente corte.

HILO O PAJA

En este corte primero se cortan rebanadas y luego tiras bien finitas. Un ejemplo son las papas al hilo.

NOISETTE

Las noisette son esas pequeñas bolitas del tamaño de una avellana que se sacan empleando una cucharita especial llamada "sacabocado" o "boleador". Se utiliza para frutas y verduras., por ejemplo esta el noisette de melón, de sandía, de papaya, etc.

PARISIEN

Este corte consiste en bolitas más grandes que las logradas en el corte noisette, y suele utilizarse para hacerlas un boleador más grande. Se aplican en frutas y verduras y cuando las noisettes o parisienes se hacen con papas, toman el siguiente nombre: "pommes rissolete".

CALDO DE POLLO/PESCADO (fondo claro)

Ingredientes

1 kg huesos de pollo o pescado
2 ramas de perejil
1 rama de tomillo
1 hoja de laurel
1 cdta de sal
1 cebolla cortada en trozos grandes
1 apio cortado en trozos grandes
1 zanahoria mediana cortada en trozos grandes
2 clavos de olor
2 dientes de ajo cortados en cuatro
4 granos de pimienta
10 tzas de agua
1 poro (parte blanca y verde clara) en trozos grandes

Preparación:

- Poner los huesos, las verduras y demás ingredientes en una olla con el agua.
- Presionar los clavos en un trozo de cebolla y añadir a la olla.
- Hervir y salpimentar. Bajar la temperatura y continuar por 2 ½ a 3 horas más. Sacar espuma que se forma con una espumadera.
- Colar el caldo, dejar enfriar y retirar la capa de grasa que se forma en la superficie. Aproximadamente se obtienen 8 tazas de caldo.
- Este caldo se puede congelar para usarlo más adelante.

Nota.- Para caldo más concentrado volver a fuego y dejar reducir más.

Aplicaciones dentro de la cocina.
Para mejorar todo tipo de elaboraciones de carne o aves, arroces, para hacer salsas, sopas, cremas y croquetas.

CALDO DE CARNE (fondo oscuro)

Ingredientes (rinde 2 a 3 lt de caldo)
1 ½ kg huesos de res o cordero
2 cebollas cortadas en 4
2 zanahorias cortadas en 4
2 poros cortados en trozos grandes
1 tallo de apio cortado en trozos grandes
3 lt de agua
1 cda de pasta de tomate
Ramito de hierbas aromáticas atadas (estragón, tomillo, laurel, perejil)
5 granos pimienta negra entera

Preparación:

- Precalentar el horno en 450° F (230° C).
- Colocar los huesos en una bandeja de horno y llevar al horno de 35 a 40 minutos, dándoles la vuelta para que doren parejo.
- A los 20 mn agregar todas las verduras a la bandeja y dejarlas 20 minutos mas
- Pasar luego, huesos y verduras, a una olla grande y cubrir con agua. Desglasar con agua la bandeja y verterlo a la olla junto con el resto de los ingredientes.
- Hervir durante 2 ó 3 horas, dependiendo lo concentrado que se quiera el caldo.
- Colar y dejar enfriar. Una vez frío, retirar la grasa que queda en la superficie.

Aplicaciones dentro de la cocina. Principalmente lo podemos utilizar para mejorar salsas y elaboraciones de carnes y también para la elaboración de glace y demi-glace.




R.D.R. Nº 01882 - 2007 DRELM

INDICE

Teléf. 4726549 – 6630607 - 7870338 E mail:escuelaschef@hotmail.com